

ほけんだより5月

北区立王子第一小学校
令和6年5月1日
保健室 松野 有花

新学期が始まって1ヶ月が経ちました。新しい学年や学級にわくわくしたり、緊張でときどきしたり、いろいろな気持ちを経験した1ヶ月だったのではないのでしょうか。新しい環境に慣れようと頑張りがすぎると、急に心身が疲れてしまうこともあります。自分のペースで一步步、進んでいきましょうね。

そろそろ初夏へと向かう季節です。汗ばむような日差しの日も増えてきます。体温調節のしやすいような服装や、こまめな水分補給など、熱中症対策を意識した生活を始めましょう。

5月の健康目標

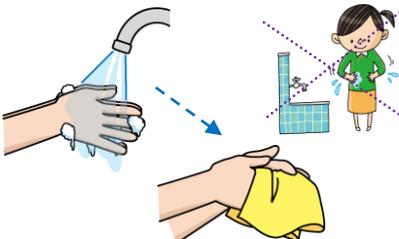
身のまわりを 清潔にしよう



物の整理整頓や掃除だけではなく、自分の体の清潔にも目を向けてみてください。手を洗うことや着替えをすること、お風呂に入って体を洗うことなどは、体を清潔に保つために大切なことです。次のポイントを見ながら、普段の生活を振り返ってみましょう。

☆体を清潔に保つためのポイント☆

こまめに石鹸で手を洗う

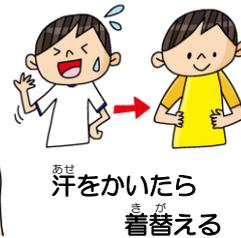


清潔なハンカチで拭く

毎日お風呂で
頭や体を洗う



手足のつめを
適度な長さにする



汗をかいたら
着替える

上履きは毎週洗う



体を清潔にすることは、自分も周りの人も健康に気持ちよく過ごすために大切なことです

4・5・6年生

楽しい宿泊学習のために★

5年生は5月、6年生は8月、4年生は9月に宿泊学習があります。宿泊学習の期間を元気に過ごすためには、事前に健康チェックをして、体調を整えて出発することが大切です。宿泊の前には学校医の先生が学校に来て、健康診断を行います。体調に不安がある人は、事前に相談するようにしましょう。

みんなで気持ちよく過ごすために、お風呂やトイレ、部屋の使い方、食事のマナーなどに気をつけましょう。また、車酔いしやすい人は、酔い止めがあると安心です。事前の準備や学習にしっかり取り組み、楽しい宿泊学習にしてくださいね。



がんばろう!! ぴかりんピック

6月1日(土)は、ぴかりんピック(運動会)です。5月に入ると、練習も本格的になってきます。朝ごはんをしっかり食べて、元気に運動できるようにしましょう。夜は十分にすいみんをとって、体を休めてくださいね。また、暑い日も増えてくるので、こまめに水分補給をするようにしましょう。運動中に体調が悪くなった時は、無理せず先生に伝えましょう。皆さんのがんばりを、保健室から応援しています!!



が っ け ん こ う し ん だ ん
5月の健康診断

1	水	
2	木	
3	金	
4	土	
5	日	
6	月	
7	火	
8	水	歯科健診3・4年
9	木	尿検査1次 回収日
10	金	(尿検査1次 追加回収日)
11	土	
12	日	
13	月	5年岩井宿泊前健診
14	火	内科健診3・4年〈体育着〉
15	水	歯科健診1・2年
16	木	内科健診1年、2年3組
17	金	
18	土	
19	日	
20	月	内科健診6年、5組〈体育着〉
21	火	
22	水	歯科健診5・6年、5組
23	木	耳鼻科健診 全学年
24	金	
25	土	
26	日	
27	月	尿検査2次 回収日
28	火	
29	水	
30	木	眼科健診 全学年
31	金	

【腎臓検診（尿検査）】

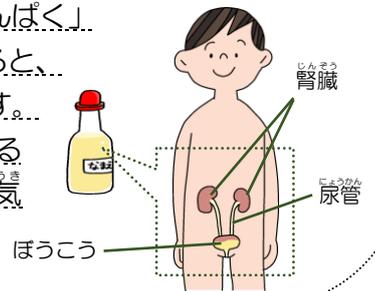
尿を調べることで、腎臓が健康かどうかを調べます。
 ★尿検査の容器は、回収日前日の5月8日（水）に配布します。9日（木）の朝、目覚めた直後の尿をとり、その日に必ず学校に持ってきてください。

◎尿からどんなことが分かるの？

尿は、血液中の不要になったものを材料にして、腎臓でつくられたものです。腎臓から尿管を通してぼうこうに溜まり、体の外に出されます。

腎臓が健康でないと、そのサインが尿に現れます。例えば、尿の中に、血液や「たんぱく」と呼ばれるものが入っていると、

腎臓の病気の疑いがあります。また、「糖」が多く入っている場合は、「糖尿病」という病気の可能性があります。

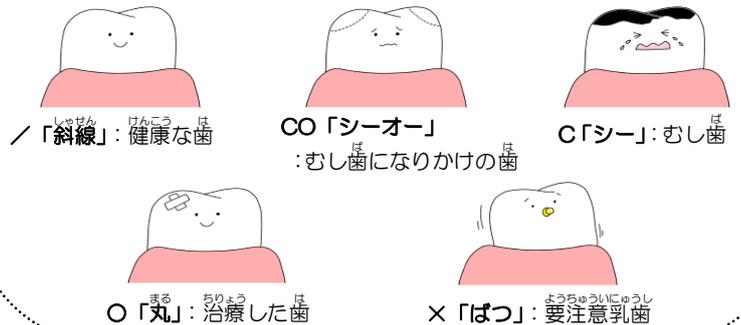


【歯科健診】

歯や歯肉が健康な状態か、歯こうや歯石が溜まっているか、歯のかみ合わせやあごの状態が正常かなどについて、学校歯科医の先生に診てもらいます。

★健診の日にはしっかり歯をみがいて、食べかすなどの汚れを落としておきましょう。

◎歯科医の先生の言葉はどんな意味？



【眼科健診】

視力検査では目の見え方を調べましたが、眼科健診では、眼球（ひとみや白目の部分）や、まぶたの裏側などを眼科医の先生が診て、目の病気や異常がないかを調べます。



【耳鼻科健診】

耳・鼻・のどが健康か、耳鼻科医の先生に診てもらいます。

★健診の前日に耳掃除をしてくるようにしましょう。

