



いわにし元気通信

令和8年5月7日
 いわにししょうがっこう 保健室
 岩西小学校 保けんだより 5月

5月の保健目標 「身のまわいを清潔にしよう」

日中は気温が上がり、日差しの強い日が増えてきました。新年度が始まって1か月经ち、疲れがでてくる時期です。ゴールデンウィークで体を休めることはできましたか？5月からも元気いっぱいにご過ごしていきましょ！また、これから気温が上がってくると、熱中症で体調をくずす子が増えやすいです。こまめにお茶を飲むことはもちろん、3食しっかり食べる、早ね早起きをするなど、規則正しい生活を心がけて体調を整えましょ。



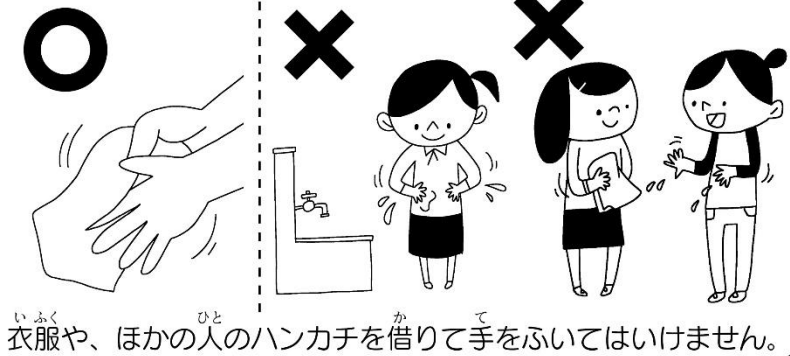
きれいに手をあらおう！



トイレに行った後、給食の前、ほかか外で遊んだあとなどは必ず手を洗いましょ。いつでも手を洗えるように、ハンカチはポケットの中に入れておくとよいです。また、爪が長いと、よごれや細菌が入りこんだり、ものが当たったときに割れやすくなったりしてしまいましょ。友達とぶつかったときに、けがをさせてしまうこともあるので、爪はこまめに切って清潔を保ちましょ！

ハンカチは清潔なものを身につけよう

せかく手をすみずみまできれいに洗っても、手をふくハンカチがよごれていては、また手がよごれてしまいましょ。毎日清潔なタオルやハンカチを持つようにしましょ。



汗やあかが皮ふに残っていると、汗を出す「かんせん」という細長い管をつまらせてしまうことがあります。かんせんがつまると、皮ふの中に汗がたまって炎症を起こし、皮ふがポツポツと赤く腫れて強いかゆみが出ます。これが「あせも」です。汗をかいたらタオルでこまめにふき取りましょ。また、毎日お風呂に入って汗やあかをしっかりと落とし、皮ふを清潔にしましょ。



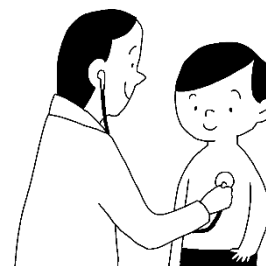
うらもあります！

5・6月の保健行事

内容	日にち	学年	注意すること
内科健診	13日(水)	1・4年、きぼう	<ul style="list-style-type: none"> 体操服を着てきてください。 体操服に名前を書いてきてください。
	15日(金)	2・5年、たんぼぼ	
	19日(火)	3・6年、欠席者	
尿検査一次	28日(木)	全員	容器などは前日27日(水)に配ります。
歯科健診	11日(木)	1・2・3年 きぼう、たんぼぼ	朝歯みがきをして登校してください。
尿検査二次	16日(火)	該当者のみ	
歯科健診	25日(木)	4・5・6年 欠席者	朝歯みがきをして登校してください。

歯科健診の問診票は、5月18日(月)に配付予定です。
5月22日(金)までに学校へ提出してください。

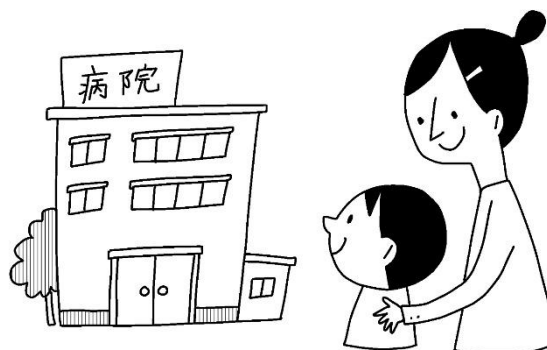
内科健診では、聴診器で心臓の音や肺の呼吸する音を聞いて、体のなか
健康かどうかを調べます。ほかにも、おうちの人に書いてもらった問診票
を見ながら、皮ふや背骨、関節などに異常がないかを調べています。
健診のときは、プライバシーに配慮しながら、男女別に服を着た状態で
健診を受けます。



健康診断の結果について

健康診断の結果を確認し、おうちの人
に知らせましょう。「再検査」や「要精
密検査」の結果が出ても病気とは限りま
せんが、病院で早めにみてもらうように
しましょう。

病院での検査の結果や治療の経過は、
必ず保健室まで知らせてください。



お知らせは、健診の結果、異常ありだった人におのみお渡ししています(歯科健診は全員にお渡し
します)。病院を受診したら、「受診報告書」を学校へ提出してください。