

ほけんだより 5月

令和7年5月1日
昭島市立富士見丘小学校
保健室

お子様と一緒に読んでください

身だしなみ・清潔チェック!

けがや病気を予防し、健康に学校生活を送るために身だしなみや体を清潔に保つことはとても大切です。みなさんはいくつできていますか? □にチェックを入れて確認してみましょう。

□ハンカチ・ティッシュは持っていますか?

□手・足の爪はのびていませんか?

□きれいな「はだ着」はつけていますか?

□前髪がのびて目にかかっていますか?

□石けんを使って手を洗っていますか?

□汗をかいたらこまめに着替えたり、拭いたりしていますか?



5月は涼しい日と暑い日があり、気温差で体調も崩しやすいです。体温調節のしやすい服装を心がけましょう。

見逃さないで! ストレスサイン



朝、起きられない



食欲がない



イライラする



やる気が出ない

ストレスを解消するためには、十分な睡眠、適度な運動、バランスの良い食事など基本的な生活習慣を見直すことも必要です。また、不安を誰かに話して心を軽くすることも大切です。相談したいことがあれば、いつでも保健室に来てくださいね。

健康診断の準備をお願いします

5月19日(火)は眼科検診です

まぶたやまつげ、眼球に異常がないか、目の動きや位置に異常がないかをお医者さんに診てもらいます。前髪がながい場合は、ピンでとめてくるようにしてください。

5月21日(木)は歯科検診です

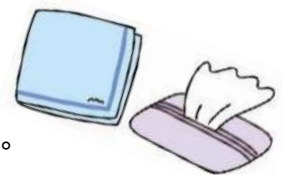
虫歯がないか、歯茎が腫れて歯肉炎になっていないか、あごの骨やかみあわせ、歯並びに異常がないか、歯垢や歯石がついていないか、などを歯医者さんに診てもらいます。朝ごはんを食べたあと、かならず歯を磨いてから登校させてください。

ハンカチ、マスクを毎日持ってきましょう

4月に視力検査をしたときに、ハンカチを持ってきていない人がたくさんいました。手を洗ったあと、ズボンや服のすそでふいたり、「自然乾燥」で手をパタパタ振って乾かしている人も見られます。

濡れたままの手は、ばい菌が付きやすくなっています。外で遊んだり、勉強を頑張ったりして汚れた洋服で、その手をふいたらどうなるでしょうか？せっかく石けんで洗っても、手はばい菌だらけになってしまいます。また、その手で給食を食べたら、体の中にはばい菌が入ってしまいます。清潔を保つために、毎日必ずハンカチを持ってくるようにさせてください。これから暑くなってくると、汗をかくことも多くなります。一日手をふいたり汗をふいたりしたハンカチには、目には見えない汚れがたくさんついています。毎日交換するようにお願いします。

給食の準備のときにはマスクをつけます。毎日給食袋の中に入れてください。忘れてしまったり、床に落としてしまったり汚れてしまったりすることもあるので、予備のマスクをランドセルにいれておくと安心です。ご協力よろしくをお願いします。



受診のお知らせを配布しています

各検診で所見があった場合に、受診のお知らせをお渡ししています。学校での健康診断はスクリーニング検査ですので、病院を受診していただくことにより、正しく診断され、適切な治療につながります。お知らせを受け取った方は、病院を受診してください。特に、内科、眼科、耳鼻科については、未受診の場合、6月からの水泳指導に参加できない場合があります。6月11日(木)までに受診していただきますようお願いいたします。医師に返信票を記入してもらうにあたり、文書料がかかる可能性があります。病院によって扱いが異なりますので、ご確認ください。