

ほけんだより がつごう 5月号 ほけんしつ



曾於市立櫛小学校 保健室

5月の保健目標






- ・身なりを整えよう
- ・トイレをきれいに使おう

新学期がはじまって1か月がたちました。新しい学年にはなれましたか？5月は緊張がゆるみ、疲れが出やすい時期なのであせらず一歩ずつ前に進みましょうね。

さて、5月8日から今年度1回目の生活リズムチェック週間がはじまりました。ゴールデンウィークでみだれてしまった生活リズムをこの期間に元どおりにできるとよいですね。

まいしゅうすいようび ようぎ 毎週水曜日は容儀チェックです

毎週水曜日は容儀チェックがあります。検査項目は「ハンカチ・ちりがみ・つめ・ぼうし・前髪・防犯ブザー（月1回）」です。火曜日の夜は検査項目がすべてバッチリかチェックするようにしましょう。

<p>ハンカチ・ちりがみ</p> <p>毎日せいけつなものをポケットに入れておきましょう。手をふくときや鼻水がでたときにすぐ使えます。</p> 	<p>つめ</p> <p>1週間に1度は切りましょう。つめが長いとばい菌がたまったり、お友だちを傷つけたりして危険です。</p> 	
<p>ぼうし</p> <p>体育の時間や外で遊ぶときにはかぶりましょう。ぼうしは頭をけがから守ってくれます。</p> 	<p>前髪</p> <p>目にかかりそうな人は切るかピンでとめましょう。目にかかると、目が悪くなる原因になります。</p> 	<p>防犯ブザー</p> <p>いざというときに守ってくれる防犯ブザー。きちんと音がなるか確認しておきましょう。</p> 

トイレきれいに使えていますか？

みなさんは、トイレをきれいに使えていますか？週に4回、トイレ掃除のお友だちがきれいに掃除をしてくれていますが、自分が汚してしまったときは、自分できれいにできるといいですね。

<p>○トイレを汚してしまったら、ペーパーで拭くなど掃除をしましょう。</p> 	<p>○トイレを使ったあとは水を流しましょう。トイレを出る前に水が流れているか再度確認しましょう。</p> 	<p>○スリッパはきれいにならべましょう。次を使う人がきもちよく履けますよ。</p> 
---	---	--

けんこうしんだんじっしちゅう 健康診断実施中！

4月10日からはじまった令和8年度定期健康診断も残すところあとわずかとなりました。内科健診では体操服で健診を受けるので体操服を忘れないようにしましょう。また、健診前や後には診察して下さるお医者さんに「名前」「おねがいします」「ありがとうございました」などあいさつをするようにしましょう。

今後の日程	項目
5月29日(金)	内科健診
6月8日(月)	耳鼻科健診

保護者の方へ

★令和8年度定期健康診断も残すところ内科健診と耳鼻科健診のみとなりました。体格測定・視力検査・聴力検査・眼科検査についてはすでに検診結果を配付しています。また近日、歯科健診結果も配付予定です。病院受診が必要な場合は早めに受診していただき、受診報告書を担任もしくは保健室まで提出していただきますようお願いいたします。

★耳鼻科健診では耳垢があると診察できないことがあります。検診前にお子さんの耳の状態をご確認いただきますようお願いいたします。