

ほけんだより

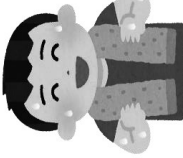
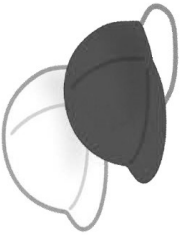
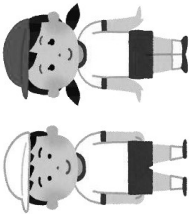
中番小学校 保健室
令和 7 年 5 月号

ぜひ親子で一緒に
読んでくださいね。

5月になり、勤くと少し汗ばむような日も出てきました。まだ体が暑さに慣れていないうえ、新学期のつかれも出てくるタイミングなので、じつは熱中症になりやすい時期です。ゴールデンウィークが終わると運動会の練習も始まります。毎日規則正しい生活をして体調管理に気をつけて過ごしましょう。



運動会に向けて準備をしましょう

☐ すいみんを十分にとって いる	☐ 朝ごはんをしっかり食べて いる	☐ 水をたくさん持ってきて いる  ※熱中症予防のため スポーツ飲料の持参可	☐ あせふきタオルを持ってきた ている 
☐ 手足のつめを短く切って いる	☐ 自分の足にあったくつをは いている 	☐ 赤白ぼうしのひもはきちん とついている 	☐ 運動前に準備運動をして いる 
☐ 運動に適したふくそうをし ている 			

給食後の歯みがきの実施について
昨年度より給食後のぶくぶくがいを実施していましたが、今年度より歯みがきに
変更することになりました。

開始日：6月2日（月）
おうちのひとと一緒に歯ブラシとコップの用意をしましょう。

必ず名前を書いておきましょう。
6月から給食袋に歯ブラシとコップを入れて
学校に持ってきてきましょう。

昨年度末に実施した学校保健委員会で学校歯科医の石原先生から歯みがきをしてむし
歯や口の中の病気を予防することが最も大切だと助言をいただきました。

中番小学校のみなで、歯と口の健康を守りましょう

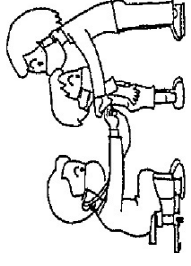
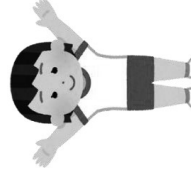
内科検診の実施について

5月9日（金）と5月14日（水）に内科検診を実施します。心臓や肺の音、背骨の
状態や皮膚の状態を学校医の先生に見てもらいます。正確に診察する為に素肌を
直接確認する必要があります。

服装は上下体操服

胸の音を聴くときは
体操服のすそをあげます

背中を見るときは看護教師が
服をめくってお手伝いをします



検診は男女別で行い、周りに見えないように囲われた空間で行います。学校医の
先生と相談し、プライバシーや心情面に十分配慮するので、学校医の先生の言うこと
よく聞いて、検診をうけましょう。もし気になることや心配なことがあれば事前に保健
室に相談に来てくださいね。