



令和7年5月発行
北小学校保健室

家庭数



5月5日は「立夏」、暦の上では夏の始まりです。新緑が美しくさわやかな風が吹くこの時期は、運動をするととても気持ちがいいですね。でも、体はまだ暑さに慣れていないため、急に激しい運動をすると熱中症の危険があります。運動をする時はこまめな水分補給を忘れず、疲れたら無理をせず休むようにしましょう。



からだ、キレイにできているかな？

キレイ博士といっしょにチェック！

歯

朝起きたときや食事の後は、口の中には食べかすやバイ菌がいっぱいです。むし歯などの原因になるので、必ず歯みがきをしましょう。



手

いろいろなものに触る手は、かぜなどの原因になるバイ菌がいっぱいです。外から帰ったときや食事の前、トイレの後は、石けんで手を洗いましょう。



体

毎日お風呂に入って、汗やホコリを洗い流しましょう。遊んだり運動したりして汗をたくさんかいた時は、下着や服も着がえましょう。



前がみ

前髪が目にかかっていると、毛先が目傷つけたり目にバイ菌が入ってしまったりします。目の上の長さにか切るかヘアピンなどでまとめましょう。



つめ

つめが長かったり角がとがったりしていると、自分だけでなく友だちがけがをする危険があります。つめを切る時は、四角く角が少し丸くなるように切りましょう。深づめに注意！



ポケット

手を洗った後にふけるように、ポケットにはいつも清潔なハンカチを入れておきましょう。鼻をかむ時やくしゃみをした時に備えて、ティッシュも持ち歩きましょう。



ない ない は

体とこころのピンチ!?

やる気が出ない

何をしても楽しくない

ごはんがおいしくない

体や心の SOS サイン

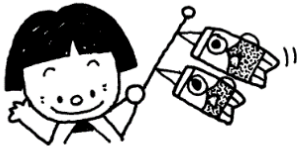
ウンチが出ない

かもしれません

やってみよう

- 生活リズムを整える
- 体を動かす
- 好きなことをする
- 信頼できる人に相談する





5月の予定



月	火	水	木	金
5 	6	7	8 内科検診 3・4年	9 眼科検診 全学年
12	13	14 歯科健診 4・5・6年 尿検査2次	15	16 心臓検診 1年
19 内科検診 5・6年	20	21	22 歯科健診 ス・1・2・3年	23
26 内科検診 ス・1・2年	27	28	29	30

歯科健診当日、朝の歯みがきを忘れずにしてください！

5月14日（水）、22日（木）に歯科健診があります。歯みがきをしっかりしていないと正確な健診ができません。歯科健診当日、忘れずに歯みがきをしてきてください。

また、健診でむし歯等が見つかった場合は、できるだけ早く受診していただくようお願いします。



検査や検診の結果、異常や病気の疑いがある人には「お知らせ」をお渡ししますので、早めに専門医の診察を受け、結果を学校までお知らせください。



まずは早起き！ いいリズムで毎日元気

早起きして
朝日を浴びる

朝ごはんを
ゆっくり食べる

ウンチが出て
スッキリ

早く眠くなって
朝までぐっすり

お腹が空いて
ごはんがおいしい♪

元気に遊ぶ・
運動する

“まずは早起き”を意識しましょう。いいリズムが生まれ、元気に過ごせますよ。