



令和7年5月号
葉鹿小学校
保健室



「青葉は目の薬」と言われるように、校庭の木々の青葉を見ていると癒されます。教室にさわやかな風が吹き抜けています。新学期が始まって1ヶ月・・・学校生活の緊張がほぐれ、疲れがでてくる時期です。お子さんが疲れているようでしたら、とにかく早めに休養させてください。たっぷり睡眠をとって元気を取り戻していただくようお願いいたします。



せいけつ検査を実施します

5月から毎週金曜日の健康観察の時間にせいけつ検査を行います。「はい、元気です。」と言う時に、ハンカチとティッシュペーパーを先生に見えるように両手で上に高く持ち上げてください。健康観察が終わったら、おとなりの人とつめを見せ合って、のびていないか確認します。×がついてしまったら、連絡帳を書く時に「㊟ハンカチ」「㊟ティッシュペーパー」「㊟つめを切ってくる」と記入します。

どうして「せいけつ」が大切なの？

身だしなみを整える「マナー」と、「病気から体を守る目的」があります。毎日、せいけつを心がけましょう。ハンカチとティッシュペーパーは、すぐに取り出せるように持ち歩きましょう。



ハンカチでふく

まてが

手洗い

です

きょうしつ うんどうじょう
教室のドア、運動場の

つち ゆうぐ
土や遊具、トイレのレバ

ー…いろいろなものを触

るみなさんの手にはバイ

菌がいっぱい。風邪などの原因になるので、

石けんでの手洗いが大切ですね。でも、洗っ

た後、手をブラブラさせたり、服でサッとふ

いたりして、あとは自然乾燥…なんてことを

していませんか？



手が濡れたままだとバイ菌がつきやすくなり、せっかくな手洗ったのに、またすぐにバイ菌だらけになってしまいます。

服でふくのも×。服についているバイ菌が手に移るだけでなく、手の水分をきれいにふき取れません。

手を洗った後は、
清潔な乾いたハンカチで
しっかりふきましょう



新学期が始まって1ヶ月・・・こんな症状はないですか？



こんなときは・・・



気分が落ち込む



不安や緊張がある



イライラする



身体を動かす



深呼吸をする



好きな事をして
のんびり過ごす



誰かと話をする

***あなたが話しやすいお家の人や学校の先生など、信頼できる大人に相談しましょう。**

***あわてないで、あなたのペースでいいですよ。**

あせ ちから ねっちゅうしょう よほう “汗をかく力”をつけて熱中症を予防しよう！

暑さや運動によって体に熱がこもって体温が上がった状態や、汗をかいて体の水分が不足した状態が続くことによって、熱中症を起こすことがあります。

熱中症は、めまいや吐き気、けいれんなどの症状のほか、意識を失うなどの重い症状で出る場合もあります。

熱中症を予防するためには、暑くなる前から外遊びや運動をして汗をかくことと、こまめに水分補給を行うことを繰り返して、“汗をかく力”をつけましょう。



こまめ水分補給と朝ご飯をしっかり食べて登校しましょう。下校時には、水筒に水を補給して帰りましょう。



歯と口の健康週間の実施について



先月、よい歯のポスターの募集をしましたが、すばらしい作品を提出していただきました。ありがとうございました。標語は、校内で募集をかけ、校内選考された作品と合わせて選考会へ応募します。応募作品は、6/3（火）～8（日）昼頃まで、コムファーストに展示される予定です。（ポスターは、応募作品全て。標語は、入賞者のみの展示になります。是非、足を運んでみてください。）