

5月

ほけんだよい

令和7年
4月30日

あたたかくなりましたね。疲れが出やすい時期です。たっぷり寝て、しっかりご飯を食べ、元気な体をつくりましょう！

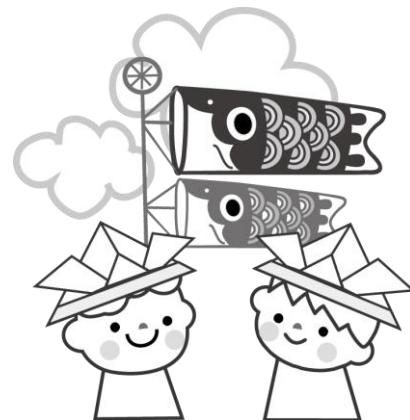
さて、5月は運動会があります。元気に当日をむかえられるよう、早ね、早起きを心がけ、こまめに水分をとるようしましょう。

5月の保健目標

身のまわりをきれいにしよう

いちかわしりつおおがしわしょうがっこうほけんしつ
市川市立大柏小学校 保健室

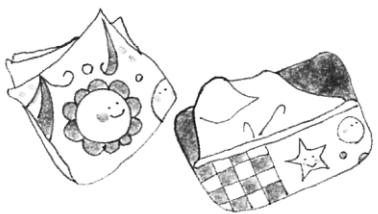
おうちの人と読んでね



じぶんの身のまわり確認！

まいにち レッツ・チェック！ 毎日のせいけつ

ハンカチ・ティッシュを持ちましたか？



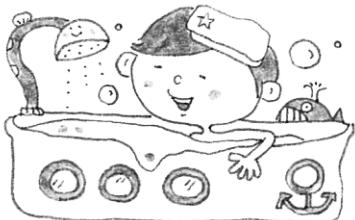
食後に歯みがきをしていますか？



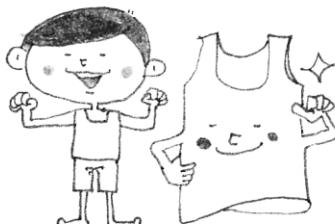
うがいや手洗いをしていますか？



お風呂に入っていますか？



肌着は着ていますか？

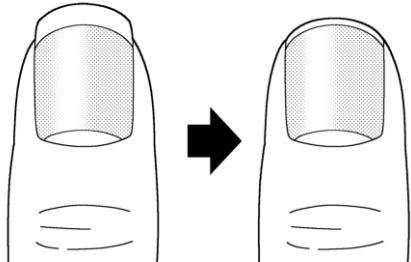


つめは長くないですか？

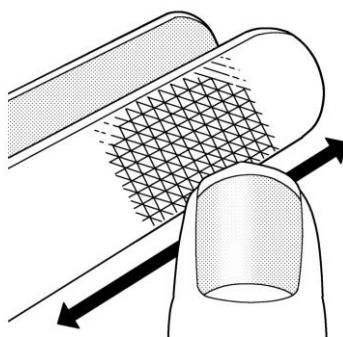


～爪を切るときのポイント！～

ゆび指の爪

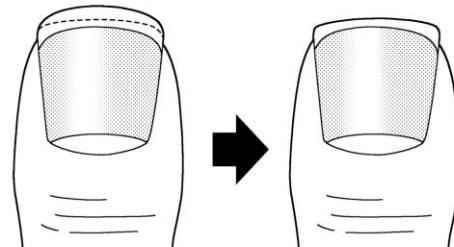


爪の先の白い部分を少し残して切りましょう。



やすりなどを使って切り口を滑らかにしましょう。

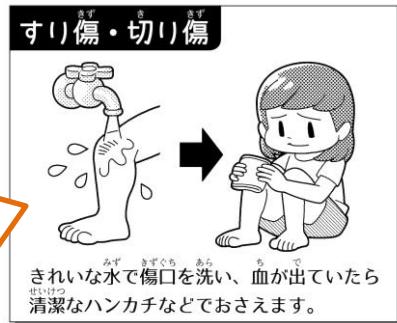
足の爪



両側の角を短く切り過ぎると、爪が皮膚に食い込んで、炎症を起こすことがあります。切るときは、両側の角の白い部分を少し残して切りましょう。

じぶんでできるかな!? けがのてあて!

汚れをきれいに洗って落とします。
消毒は、感染のおそれがあるけが
(植物や金属などによるもの)の場合
使用します。
学校の保健室でもよく洗って手当し
ています。



すぐに水道の水や氷水で、痛みが治まるま
で冷やしましょう。



動かさず、冰や氷水で冷やします。痛みが
強いときは病院へ行いましょう。



下を向き、5~10分間くらい親指と人差し
指で鼻をおさえます。

5・6月の健康診断

	1年	2年	3年	4年	5年	6年	なかよし
5月1日(木)		がんかけんしん 眼科検診		がんかけんしん 眼科検診		がんかけんしん 眼科検診	がんかけんしん 眼科検診2~4~6年
2日(金)					し か け ん し な 歯科検診	し か け ん し な 歯科検診	し か け ん し な 歯科検診4~6年
7日(水)	にようけんさはいふ 尿 検査配付	にようけんさはいふ 尿 検査配付	にようけんさはいふ 尿 検査配付	にようけんさはいふ 尿 検査配付	にようけんさはいふ 尿 検査配付	にようけんさはいふ 尿 検査配付	にようけんさはいふ 尿 検査配付
8日(木)	にようけんさ 尿 検査	にようけんさ 尿 検査	にようけんさ 尿 検査	にようけんさ 尿 検査	にようけんさ 尿 検査	にようけんさ 尿 検査	にようけんさ 尿 検査
9日(金)					じ ひ か け ん し な 耳鼻科検診		じ ひ か け ん し な 耳鼻科検診1~3~5年
12日(月)	じ ひ か け ん し な 耳鼻科検診		じ ひ か け ん し な 耳鼻科検診				
14日(水)	ないかけんしん 内科検診	ないかけんしん 内科検診					ないかけんしん 内科検診
21日(水)	にようけんさよびひ 尿 検査予備日	にようけんさよびひ 尿 検査予備日	にようけんさよびひ 尿 検査予備日	にようけんさよびひ 尿 検査予備日	にようけんさよびひ 尿 検査予備日	にようけんさよびひ 尿 検査予備日	にようけんさよびひ 尿 検査予備日
28日(水)					ないかけんしん 内科検診	ないかけんしん 内科検診	
30日(金)	し か け ん し な 歯科検診	し か け ん し な 歯科検診					
6月5日(木)			ないかけんしん 内科検診	ないかけんしん 内科検診			
12日(木)			し か け ん し な 歯科検診	し か け ん し な 歯科検診			
17日(火)	にようにじけんさ 尿 二次検査	にようにじけんさ 尿 二次検査	にようにじけんさ 尿 二次検査	にようにじけんさ 尿 二次検査	にようにじけんさ 尿 二次検査	にようにじけんさ 尿 二次検査	にようにじけんさ 尿 二次検査
26日(木)					せきちゅうそくわんしょうけんしん 脊柱側弯症検診		せきちゅうそくわんしょうけんしん 脊柱側弯症検診5年

保護者の方へ

- ☆ 耳鼻科検診前は耳垢のそじをしてきてください。
- ☆ 健康カード(身長・体重・視力)は眼科検診のあとにお返しします。
- ☆ 尿検査の前日は排尿してから就寝し、朝起きて一番の尿を探ります。※ 月経中の方は予備日に提出を!
- ☆ 5月8日(木)の尿検査にて未提出の人は、5月21日(水)の朝8時30分に保健室へ必ず提出してください。
- ☆ 歯科検診の日は、ていねいに歯みがきをしてきてください。
- ☆ 内科検診は体操服で行います。ガイドラインに沿い、プライバシーに配慮した検診を行います。
- ☆ 学校医や医療関係機関による検診では、マスクの着用が必要となる場合があります。ご準備ください。



健康診断の後、再検査や治療などが必要な場合は、「結果のお知らせ」のプリントをお渡しします。受診の際お
知らせを持参し、治療完了後はすみやかに学校まで提出してください。眼科や耳鼻科、内科の疾病では、水泳に
よって悪化することもあります。水泳指導前に必ず受診するようにしてください。