

5月

ほけんだより

令和7年  
4月30日

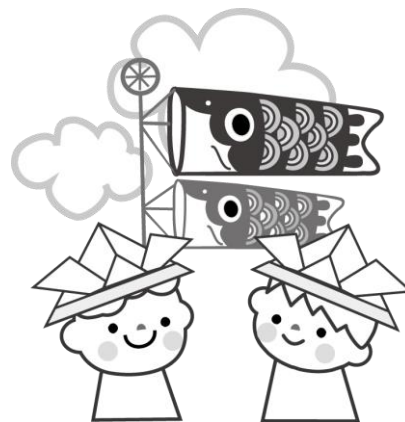
あたた 暖かくなりましたね。つか で 疲れが出やすい時期です。たっぷり  
ね 寝て、しっかりごはんを 食べ、げんき からだ 元気な体をつくりましょう！

いちかわしりつ おおがしわしようがっこう 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

さて、5月は運動会があります。げんき とうじつ 元気に当日をむかえられる  
よう、はや はや お 早起きを 心 がけ、こまめに水分をとるようにしま  
しょう。

5月の保健目標

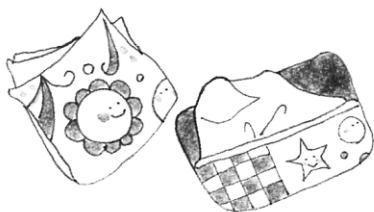
身のまわりをきれいにしよう



じぶんの身のまわり確認！

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？



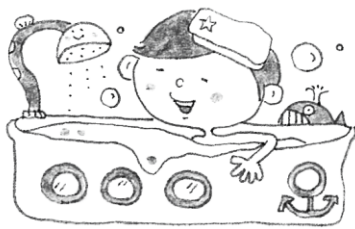
□食後に歯みがきを  
していますか？



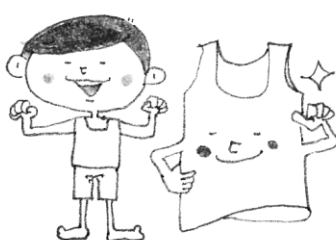
□うがいや手洗いを  
していますか？



□お風呂に入っていますか？



□肌着は着ていますか？



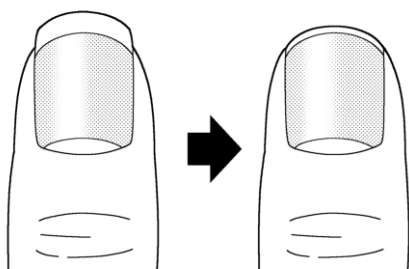
□つめは長くないですか？



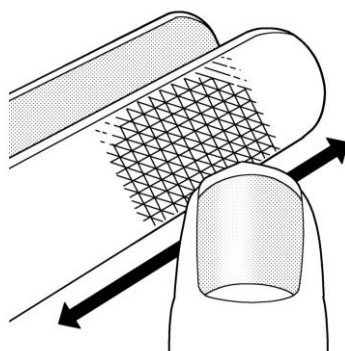
～爪を切るときのポイント！～

足の爪

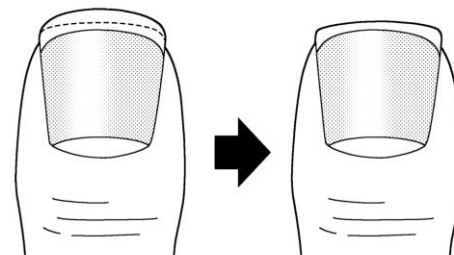
指の爪



爪の先の白い部分を少し残して切りましょう。



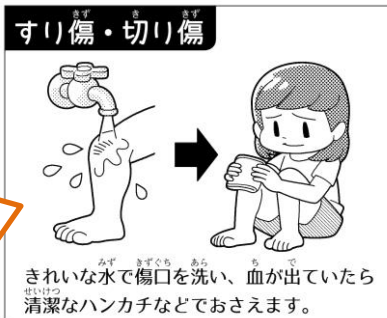
やすりなどを使って切り口を滑らかに  
しましょう。



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。



## 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<br>眼科検診      |                      | がんかけんしん<br>眼科検診      |                             | がんかけんしん<br>眼科検診      | がんかけんしん<br>眼科検診2・4・6年         |
| 2日(金)   |                      |                      |                      |                      | しかけんしん<br>歯科検診              | しかけんしん<br>歯科検診       | しかけんしん<br>歯科検診4～6年            |
| 7日(水)   | ようけんさはいふ<br>尿 検査配付   | ようけんさはいふ<br>尿 検査配付   | ようけんさはいふ<br>尿 検査配付   | ようけんさはいふ<br>尿 検査配付   | ようけんさはいふ<br>尿 検査配付          | ようけんさはいふ<br>尿 検査配付   | ようけんさはいふ<br>尿 検査配付            |
| 8日(木)   | ようけんさ<br>尿 検査        | ようけんさ<br>尿 検査        | ようけんさ<br>尿 検査        | ようけんさ<br>尿 検査        | ようけんさ<br>尿 検査               | ようけんさ<br>尿 検査        | ようけんさ<br>尿 検査                 |
| 9日(金)   |                      |                      |                      |                      | じ び かけんしん<br>耳鼻科検診          |                      | じ び かけんしん<br>耳鼻科検診1・3・5年      |
| 12日(月)  | じ び かけんしん<br>耳鼻科検診   |                      | じ び かけんしん<br>耳鼻科検診   |                      |                             |                      |                               |
| 14日(水)  | ない かけんしん<br>内科検診     | ない かけんしん<br>内科検診     |                      |                      |                             |                      | ない かけんしん<br>内科検診              |
| 21日(水)  | ようけんさよび び<br>尿 検査予備日 | ようけんさよび び<br>尿 検査予備日 | ようけんさよび び<br>尿 検査予備日 | ようけんさよび び<br>尿 検査予備日 | ようけんさよび び<br>尿 検査予備日        | ようけんさよび び<br>尿 検査予備日 | ようけんさよび び<br>尿 検査予備日          |
| 28日(水)  |                      |                      |                      |                      | ない かけんしん<br>内科検診            | ない かけんしん<br>内科検診     |                               |
| 30日(金)  | しかけんしん<br>歯科検診       | しかけんしん<br>歯科検診       |                      |                      |                             |                      |                               |
| 6月5日(木) |                      |                      | ない かけんしん<br>内科検診     | ない かけんしん<br>内科検診     |                             |                      |                               |
| 12日(木)  |                      |                      | しかけんしん<br>歯科検診       | しかけんしん<br>歯科検診       |                             |                      |                               |
| 17日(火)  | よう に じ けんさ<br>尿 二次検査 | よう に じ けんさ<br>尿 二次検査 | よう に じ けんさ<br>尿 二次検査 | よう に じ けんさ<br>尿 二次検査 | よう に じ けんさ<br>尿 二次検査        | よう に じ けんさ<br>尿 二次検査 | よう に じ けんさ<br>尿 二次検査          |
| 26日(木)  |                      |                      |                      |                      | せきちゅうそくわんしやうけんしん<br>脊柱側弯症検診 |                      | せきちゅうそくわんしやうけんしん<br>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う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採ります。※ 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。