



令和6年5月1日  
針尾小学校 保健室

おうちの人とよみましょう

5月は暦の上では夏の始まりです。さわやかで過ごしやすいですが、朝晩と日中の気温差が大きく、体調を崩しやすい時期でもあります。元気に過ごすコツは早ね・早おき・朝ごはん。連休中も心がけてくださいね。



### 5月のほけん行事スケジュール

8日(水)	聴力検査(3, 5年)
9日(木)	聴力検査(1, 2年)
15日(水)	内科検診(全校)
16日(木)	心臓検診(1年)
21日(火)	耳鼻科検診(1年)
	フッ化物洗口開始
22日(水)	尿三次検査
23日(木)	歯科検診(全校)

**聴力検査**  
耳あかがたまっているとよく聞こえません。前の日に耳そうじをしてきてください。

**歯科検診**  
午前中の検査です。朝食後の歯みがきをかならずすませて、登校しましょう

☆希望で「色覚検査」が実施できます。

お子さんの色まちがい等、気になる場合は検査ができますので、保健室までお知らせください。

できているかな？  
**清潔チェック**

**つめ**  
✓ 短く切っている

**手洗い**  
✓ 石けんで洗っている

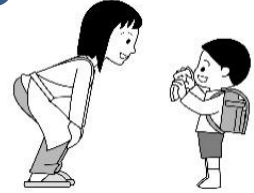
**服**  
✓ 下着をつけている

**歯みがき**  
✓ 食後にみがいている

**ハンカチ ティッシュ**  
✓ 持ち歩いている

ケガや病気を予防するためにも、いつも体を清潔にしておきましょう。

毎朝の励ましの言葉と一緒に「ハンカチ・ティッシュ・水どう持ったー？」の声かけをお願いします。



これから、暑い日が多くなってきます。暑さに体が慣れていないこの時期は、特に注意が必要です。学校で体調が悪くなってしまった人は、近くの先生に早めに教えてください。熱中症予防のために、水分補給もしっかりと行いましょう。



日差しがきつく、暑い日が多くなってきました。しっかり対策をして、熱中症を予防しましょう。

**暑さ対策**

- 通気性のよい服や下着で調節
- 帽子で直射日光を避ける
- タオルで汗を拭く
- 疲れたら休む

こまめな水分補給



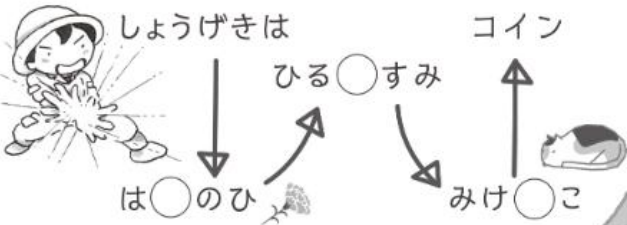
チャレンジ!

# たから 宝さがし

3つのクイズを解いて、  
宝箱のカギ(暗号)を手に入れよう!

クイズ 01

○に入る言葉は?

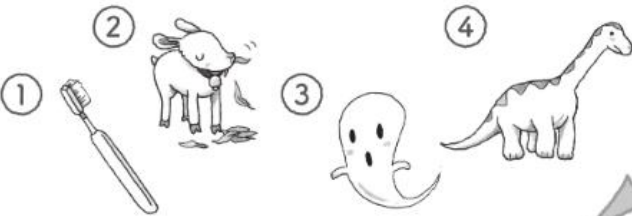


クイズ 03

言葉を拾いながら、ゴールにたどり着こう!

クイズ 02

4つの絵の最初の言葉をつなげると?



## げんき 元気なからだ!



カギ(暗号)を入力しよう!

クイズ01

クイズ02

クイズ03

宝箱の中から  
出てきたのは...



答えは

はやね・はやおき・あさごはん。  
いい生活リズムを作って、  
元気に過ごしましょう!

## 5月病 になっていませんか?



あたら かんきょう とも さんちよう  
新しい環境や友だちに緊張



れんきゆう きも ゆる  
連休で気持ちが緩む



れんきゆう あ たいちよう ふりよう  
連休明けに体調不良...



こんなことをしてみましょう

なに かんが じ かん つく  
何も考えない時間を作る

ぐっすり眠る

しんらい ひと そう だん  
信頼できる人に相談する

好きなことをする

もちろん保健室にも話に来てくださいね。