

# ほけんだより 5月

令和7年5月14日 第2号  
南城市立玉城小学校 保健室



## ○ 身のまわりを清潔にしよう



楽しいゴールデンウィークも終わり、これから、梅雨の時期がやってきます。湿気も多く、ジメジメと蒸し暑くなることも多いと思います。雨に濡れて体を冷やしたりしないように、体調管理には十分気を付けましょう。また、生活リズムが乱れやすいこの時期こそ、早寝・早起き・朝ごはんで元気に毎日を過ごす土台を整えていきましょう。

からだ こころ  
疲れていませんか？



新年度が始まって1ヵ月が経ちました。新しいクラスにはもうなれてきたかな？4月にがんばったり、緊張したりした分、5月は体や心に疲れが出やすい時期です。困ったことや元気がでないとき、体調に変化があったときは、お家の人や先生に相談してみましょう！

★毎週火曜日はスクールカウンセラーの先生もいます！

いつも  
きれいに！

## せいかつ・みだしなみ できているかな？

●髪を整える（前髪は目にかからないようにする）

●歯を1本1本、ていねいにみがく

●手洗いをする（外出後、トイレの後など）

●手足のツメを切る



●うがいをする（ブクブクうがいとガラガラうがい）

●お風呂でからだの汚れを洗い流す

●毎日、きれいな下着と取りかえる

●ハンカチ・ティッシュを持ち歩く

★いくつかできていたかな？体の清潔を保つことは、病気の予防にもつながります。

## 健康診断はまだまだ続きます！

### 5月の予定

9日（金）内科健診①

【1年・5年・6の1・6の2】

12日（月）聴力検査【1・2・3・5年生】

14日（水）耳鼻科健診①【4・5・6年生】

20日（火）歯科健診②【1・4年生】

21日（水）耳鼻科健診②【1・2・3年生】

22日（木）視力検査【全学年】

26日（月）尿・ぎょう虫検査（二次検査）

※27日（火）までに提出

27日（火）歯科健診③【3・6年生】



★歯科健診の朝は、ていねいに歯をみがいて登校しましょう！

★めがねを持っている児童は、忘れずに持ってきてください。

★尿・ぎょう虫の未提出者と再検査者が対象です。

★両日とも9：30までに提出をお願いします。

### ＊。健康診断結果をお配りしています。＊

4月から今年度の健康診断が始まっています。各健診、終わり次第、結果を配布しています。結果を確認し、病院受診や相談が必要と診断された児童は、早めの受診をお願いします。病院受診が済みましたら、『検査・治療報告書』を保健室まで提出をお願いします。受診の結果、学校で配慮等が必要な場合は、担任または保健室までご連絡ください。

### 保護者の方へ

今年度より、心電図検査（1年生のみ）、聴力検査、視力検査を欠席して受けられなかった児童のもれ検査は、保護者引率による合同検診で実施します。

後日、健診のお知らせを対象児童に配布しますので、下記の日程に受診をお願いします。

★日時：6月7日（土）

9：00～11：00

★場所：南城市役所1F 保健センター

### 水とうと汗ふきタオルを持参しましょう！

そろそろ湿度や気温が高くなるころです。熱中症の予防のため、こまめな水分補給を習慣にしましょう。また、手をふくハンカチとは別に、汗ふき用の清潔なタオルも持たせてください。

