



ほけんだより

5月

明保小
保健室
R7. 5

しながくねん げつ
新学年になって1か月。そろそろ慣れてきましたか？

つか きみ ひと
疲れ気味の人もあるかもしれませんね。

あせ ひ ふ なつねっちゅうしょうよぼう とうぶ まも
汗ばむ日も増えてきました。夏熱中症予防や頭部を守るため

ぼうし ちゃくよう とうげこう
にも帽子を着用して登下校しましょう。



合っているのはどれ？

保健室を使うときのルール

ケガをしたり、体調が悪くなったりした
ときに行く保健室。使うときには守って
ほしいルールがあるよ。

に当てはまるのはどれかな？

保健室のルール その1

保健室に行くときは

に
言ってから行こう。

- ① おうちの人
- ② 先生
- ③ 宇宙人



保健室のルール その2

保健室に入るときは

をしよう。

- ① あいさつ
- ② 準備運動
- ③ お願い



保健室のルール その3

保健室にあるものは

。

- ① 夜になると動き出す
- ② 勝手に触らない
- ③ 全部使い放題



保健室のルール その4

保健室で借りたものは

。

- ① 自分のものにしている
- ② 友だちに貸してあげる
- ③ 使い終わったら返す



こたえ



② 先生

突然いなくなると先生がびっくりするよ。先生がい不在ときは、友だちに先生に伝えるようにお願いしてから保健室に行こう。

こたえ



① あいさつ

入る前に「こんにちは、失礼します」など、あいさつをしてね。学年や組、名前も伝えられると嬉しいよ。

こたえ



② 勝手に触らない

壊れやすいものや薬などの危険なものもあるよ。使いたいときは保健室の先生に一言伝えてからにしよう。

こたえ



③ 使い終わったら返す

保健室で貸し出す保冷剤や氷のう、湯たんぽなどは学校のものだ。使い終わったら必ず返してね。

尿検査の日程が決まりました！

5月2日(金)です。30日に容器とお便りを配付し

ますので、よく読んで忘れずに持たせてください。

5月22日(木)は耳鼻科検診です。



耳垢栓塞 って？

耳そうじで取れる耳垢は、耳を守ってくれています。さらに、耳垢は自然と耳の外に出ていくので、基本的には耳そうじをする必要はありません。それでも耳垢が耳の中に詰まってしまうと、耳が聞こえにくくなったり、耳に違和感が出たりすることがあります。これが耳垢栓塞です。

耳垢栓塞の原因

耳垢が
たまり過ぎる

耳そうじで
耳垢を奥に
押し込んでしまう

お風呂やプールで
耳の中に水が入り
耳垢が膨らんでしまう

耳垢栓塞は耳の入口をそっとふく程度の耳そうじを2、3週間に1回するだけで予防できることが多いです。おうちの人や自分では耳垢が取りにくいときは病院で取ってもらうのがおすすめです。

もし耳垢栓塞と言われたら
早めに病院に行きましょう

前の自分と比べよう 結果は他の人とはなく、

健康診断をするとついつい友だちと結果を比べてくなってしまいがち。でも成長のペースには個人差があります。友だちとの差を気にする必要はありません。それよりも前回の自分の結果と比べましょう。身長は大きくなっているか、体重は増えているか、視力は落ちていないかなどを確認してください。あまり大きくなっていないなら、食事を見直したり、今より早く寝たりする。視力が悪くなっていたら、ゲームの時間を減らすなど、生活を見直すきっかけにしましょう。

検診結果はプライバシー



【5月の健康診断】

5月2日(金) 尿検査 全学年

5月9日(金) 内科検診 5・6年生

5月14日(水) 内科検診 1～4年生

5月22日(木) 耳鼻科検診 全学年

5月29日(木) 心臓検診 1・4年生