

みんなげんきね

令和5年度 5月号 峰小学校 保健室



おうちの人と
一緒に読みましょう。

新学期が始まってそろそろ1か月が経ちます。体や心の疲れが出やすい時期ですね。
5月には、耳鼻科検診や内科検診、眼科検診も控えているので、体と心の体調を整えておきましょう。家族や友達と、お互いに声を掛け合いながら、自分の健康を守っていける
といいですね。



こんげつ ほけんもくひょう
今月の保健目標



自分の体を知って体を大切にしよう

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。

Let's うんち チェック!

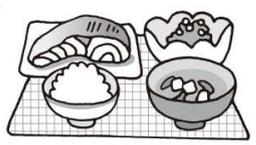
うんちは健康状態がわかる体からの大切なお“便”り。
たまにはじっくり観察してみましょう。

理想のうんち

形	バナナ
色	黄色、黄褐色
におい	少ない
硬さ	練り歯みがき

うんちは食事や運動、ストレスの影響を大きく受けます。“理想のうんち”じゃなかった人は、次のポイントを意識しましょう。

- ✓ 食物繊維を取り入れた栄養バランスの良い食事
- ✓ 規則正しい生活リズム
- ✓ 適度な運動
- ✓ 悩みを抱え込まない



香りのエチケット

自分にとってよい香りでも、他の人にとっては苦手な香りや体調が悪くなってしまう香りがあります。

おうちで、自分の好きな香りを楽しむことは心をリラックスさせて気分転換になりますが、大勢の人が利用する場所（学校、公共施設、乗り物など）では配慮するようにしましょう。

【 香料が使われている製品 】

洗剤、柔軟剤、除菌・抗菌スプレー、防虫剤、芳香剤 など

香料（化学物質）に過敏に反応し、頭痛・吐き気・咳などの症状が出る場合があります。



お知らせとお願い

耳鼻科検診について

全学年**5月2日(火)**に実施です。感染症等予防のため、頭おおいをつけて検診を受けます。

※前日の1日(月)には、必ず頭おおいを持たせてください。清掃時に使うものと同じで結構です。

※前日に耳の中や耳の周りをきれいにしておきましょう。

※髪の長い人は髪を結んで、耳を出しましょう。



尿検査実施日について

提出日**5月15日(月)**の早朝尿

※なお、予備日は5月29日(月)となります。(月経中の児童等)

検査容器等は5月12日(金)にお配りします。

尿検査のやり方をよく読んで、正しい検査ができるように、ご協力をお願いします。



眼科検診について

全学年**5月25日(木)**に実施です。

※前髪が目にかからないように、長さを調節したり、ピンで留めたりしてください。



内科検診について

おおぞら・1年生・6年生は5月19日(金)、
2年生・4年生は5月23日(火)、
3年生・5年生は5月26日(金)に実施です。

吐物や便、尿、血液で汚れた衣類については、感染症予防の観点から、洗わずに袋に入れてそのままお返ししています。

ご家庭で消毒・洗濯をお願いします。

