



# みんなげんきね

令和7年度 5月号 峰小学校 保健室



おうちのひと  
いっしょに  
一緒に読みましょう。

しんがっき はじ やく げつ からだ こころ つか て じ き じぶん たの おも じかん  
新学期が始まって約1か月。体や心の疲れが出やすい時期です。自分が「楽しいな」と思える時間をつくり  
ましょう。そして、家族や友達と互いに声を掛け合いながら、ニコニコ笑顔で過ごせるといいですね。

## こんげつ ほけんもくひょう 今月の保健目標

じぶん からだ し からだ たいせつ  
自分の体を知って 体を大切にしよう



## にようけんさじっし び し 尿検査実施日のお知らせ

ていしゅつ び そうちようによ  
提出日 5月12日(月)の早朝尿

げっけいちゅう じどう よび び だ  
※月経中の児童は、予備日の5月26日(月)に出してください。

事前に配付する「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。



## がん かけんしん ひ 眼科検診の日

ぜんがくねん じっし  
全学年 5月15日(木)に実施です。

なるべくお休みしないよう、お子様の体調を整えてください。

## ない かけんしん ひ 内科検診の日

5月16日(金): 3年生・4年生

5月21日(水): 1年生・6年生・おおぞら

5月23日(金): 2年生・5年生

清潔な肌着の着用をお願いします。

## 検診結果のお知らせについて



- ・身体測定の結果は、4月の結果と成長曲線が入ったプリントを配付します。(全員)数値の間違い等がありましたら測り直しますので、担任までご連絡ください。
- ・視力検査の結果は、異常ありの児童にのみ配付をします。なお、5月15日に眼科検診がありますが、そちらで所見があった場合には、追加で通知を配付します。
- ・聴力および耳鼻科検診の結果は、所見ありの児童にのみ配付をします。
- ・歯科検診の結果は、異常あり・なしに関わらず、検診を受けた児童へ配付となります。配付の準備ができて次第お知らせします。遅くなり申し訳ありません。



じぶん 自分<sup>の</sup>からだ おつかれさま きょう 今日<sup>も</sup> いちにち 一日<sup>も</sup> ありがとう！

ゆ ぶね 湯船<sup>につ</sup>かると いいことがたくさん！

けつえき  
血液やリンパなどの  
なが  
流れがよくなる

きんにく かんせつ  
筋肉や関節がやわらぎ、  
こりがとれる

からだのよごれがとれる

ふくこうかんしんけい かっぱつ  
副交感神経が活発になり、  
リラックスできる

ねむ  
眠りやすくなる

つか  
疲れがとれる

## かお 香りのエチケット

じぶん 自分<sup>にとって</sup>よい香りでも、ほか<sup>の人</sup>にとっては苦手な香りや体調が悪くなってしまう  
かお 香<sup>り</sup>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<sup>を</sup>リラックスさせて気分転換<sup>になり</sup>ま  
すが、大勢<sup>の人</sup>が利用<sup>する</sup>場所<sup>(学校、公共施設、乗り物など)</sup>では配慮<sup>する</sup>ようにしまし  
よう。

【香料<sup>が使</sup>われている製品<sup>】</sup>】

せんざい じゅうなんざい じょきん こうきん ぼうちゅうざい ほうこうざい  
洗剤、柔軟剤、除菌・抗菌スプレー、防虫剤、芳香剤 など

こうりょう かかくぶっしつ かびん はんのう ずつう は け せき しょうじょう て ばあい  
香料<sup>(化学物質)</sup>に過敏<sup>に</sup>反応<sup>し</sup>、頭痛・吐き気・咳などの症状<sup>が</sup>出る場合があります。



### おうちの方へ

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。

