



宇都宮市立横川東小学校
令和7年度 5月号

おうちの人と一緒に
読みましょう

5月の保健目標
からだや身の回りを
清潔にしよう

ゴールデンウィークも



規則正しく過ごそう

新学期が始まり1か月が過ぎました。新しい環境に少しは慣れてきたでしょうか。5月は疲れが出やすい時期です。ゴールデンウィーク中に、体も心もゆっくり休ませましょう。

5月の予定

5月13日(火)	尿検査	全学年
14日(水)	耳鼻科検診	1・2・3年, なかよし
15日(木)	眼科検診	全学年
22日(木)	内科検診	1年・3年1, 2組, なかよし
23日(金)	心臓検診	1・4年
28日(水)	耳鼻科検診	4・5・6年
29日(木)	内科検診	3年3, 4組・5年

検診で病院受診が必要な人にはお知らせを渡します。お知らせをもらったら早めに病院で受診しましょう！
※歯科検診は全員に渡します。



<耳鼻科検診>
鼻・耳・のどに病気がないかを調べます。

<眼科検診>
目に病気がないかを調べます。

<心臓検診>
心臓がうまく動いているかを調べます。

<内科検診>
心臓や肺、運動器の様子、皮膚や骨の状態、栄養状態を調べます。

がつ にち にようけんさ かいしゅうび
5月13日(火)は尿検査の回収日です!

わす ていしゅつ ぜんじつ ようき
 忘れずに提出できるように前日にトイレに容器
 お くふう ぐわ
 を置いておくなどの工夫をしましょう。詳しい
 ぜんじつ はいふ らん
 ことについては前日に配付するプリントをご覧ください。



この春のトレンドは **せいけつ**

5月の保健目標は、「からだや身の周りを清潔にしよう」です。からだや衣服がせいけつではない状態にしていると、汚くなったり、においや病気の原因になったりします。学校ではいろいろな人と一緒に過ごすので、自分も周りの人も気持ちよく健康に過ごすために、せいけつはとても大切なのです。

せいけつなハンカチとティッシュをイン!

せっかくきれいに手を洗っても服や汚いハンカチでふいたらだいなし。毎日とりかえよう。

ポイント1 ポケットには



ポイント2 服の下には



毎日せいけつしたぎな下着を着る!

せいけつのためには服だけでなく中に着る下着やくつ下もきれいなものにしよう。

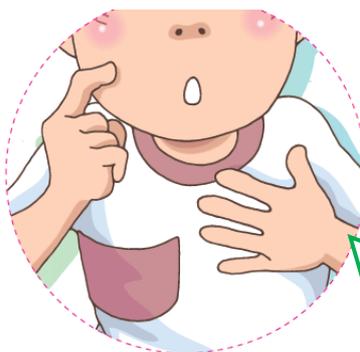
つめは短く切って、ていねいな手洗いを!

つめが長いとひっかいたりけがのもとになったり汚れがたまります。手もていねいに洗いましょう。

ポイント3 両手は



ポイント4 おうちでは



毎日お風呂と はみがきでピカピカに!

せいけつには、おうちでの毎日の積み重ねが大切です。自分みがきを忘れずに。

せいけつってきもちよい!