

# ほけんだより 5月

平成30年5月2日 春日部市立宮川小学校 保健室

## 5月の保健目標 身のまわりや学校をキレイにしよう

身のまわりや学校がキレイだと気持ちよく生活できます。

5月は、がんばりすぎて少し疲れてしまった人が体調をくずしてしまうことも多い時期です。

身のまわりや学校をキレイにして、カゼの菌・ウィルスもやっつけて、5月を元気に過ごしましょう。

身のまわりをキレイにするといえば…  
手洗いです！  
爪の中・指と指の間・手首・親指のつけ根が洗い残しが多い場所です。  
よく洗ってください。  
洗ったそのあと、みなさん、どうしていますか。

## 手を洗ったあとは…？

清潔に過ごすために、手洗いは欠かせません。おやおや、でもみんなには、手を洗ったあとに使う〇〇〇〇がないみたい…！？

ぬれた手で髪型を整えるよ。手も乾かし一石二鳥なの

手を洗ったあとは、いつも服でふいてるよ！

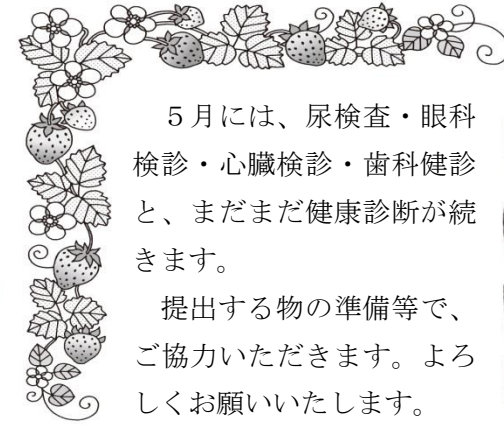
昨日使ったけど、今日も同じもので大丈夫だよ！

みんなに足りないモノ…それは「ハンカチ」。服や髪、洗って濯いでいないハンカチには雑菌がいて、せっかく洗った手が台無しです。手洗いと同じくらい、ハンカチも大切！覚えておいてくださいね。

## 健康診断



## まだまだ続きます



5月には、尿検査・眼科検診・心臓検診・歯科健診と、まだまだ健康診断が続きます。

提出する物の準備等でご協力いただきます。よろしくお願いいたします。

## 5月の定期健康診断日程

日程	内容	対象学年	注意事項
9 (水)	※尿検査セットを配付します。		
10 (木)	尿検査①提出	全学年	※生理や提出できない場合は、お知らせください。
	眼科検診	全学年	目に髪の毛がかからないようお願いします。
11 (金)	尿検査②提出	①の未提出の児童	一次未提出の場合は28日に回収になります。
16 (水)	心臓検診	1年生	体育着でおこないます。
28 (月)	尿検査2次提出	対象者	※25日(金)、対象者に連絡します。
30 (水)	歯科健診	全学年	

## 学校の健康診断でわかることとわからないこと

**わかる**

- どのくらい体が大きくなったか
- 異常や病気の可能性の有無

**わからない**

- 本当に異常や病気があるかどうか
- 病気の名前(診断)

受診のおすすめの便りをももらった人は絶対に病気、というわけではありません。でも、病気かもしれません。学校で行うのはスクリーニング。本当のことは病院で検査して初めてわかるのです。受診して「はっきり」「スッキリ」させましょう。

## 運動会 げんきでがんばるために こんなところに気をつけよう！

