

# ほけんだより 5月

令和5年5月17日  
吉舎小学校保健室  
No.3

気温の上がる日が増えてきました。長そでから半そでになった児童も増え、休けい時間に遊んだ後は「暑い〜」と汗をかいている姿をよく見かけます。反対に、雨の日は気温がぐっと下がり、肌寒く感じる時もあります。この気温差に体が慣れず、体調をくずしてしまうことがあります。気温に合わせて着る服を調節しながら、早寝・早起き・朝ごはんは元気な体づくりを心がけましょう。

急は

## 暑さ 注意報

まいにち  
★毎日3つ  
も  
持ってこよう!

暑さ対策

通気性のよい服や下着で調節

帽子で直射日光を避ける

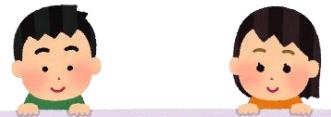
タオルで汗を拭く

疲れたら休む

こまめな水分補給




- すい
- ①水とう ②ぼうし ③あせふきタオル



## とくみちゅう スリッパそろえの取組中

先週から、保健生活委員会のメンバーで、トイレのスリッパがそろっているかをチェックしています。今週に入ってから、スリッパのそろっている場所が増えてきているので、みなさんがそろえようと意識しているんだな、とうれしく思っています。トイレのスリッパをそろえると、次使う人が気持ちよく使うことができます。そして、スリッパのほかにも、シューズやくつなどがきちんとそろった様子を見ると、気持ちよく心がスッキリしますよね。これからも続けていきましょう!

スリッパが全部そろっていたら「◎」  
毎日掲示板に書いています。



5月19日(金)  
9時~

## しかけんしん 歯科健診があります

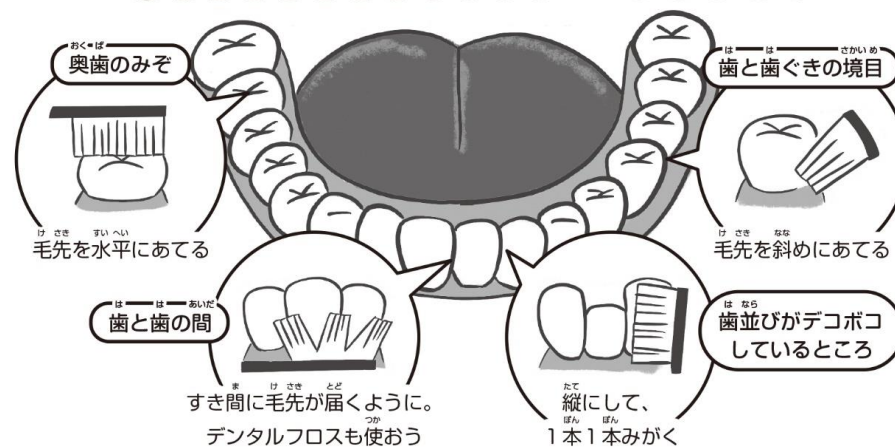
今年度1回目の歯科健診です。歯科健診では、むし歯やむし歯になりそうな歯だけでなく、歯肉や歯こうの状態、歯並びなどもみていただきます。

昨年度の健診では、むし歯よりも歯こうが付いていたり歯肉の炎症があったりする児童が自立しました。一生使う自分の歯を、今から大切にケアしていきましょう。

あさ  
朝ごはんを食べた  
あご  
後、ていねいに歯  
みがきをしておき  
みましょう!



### みがかき残しやすい場所 と みがかき方



### 5・6月の健康診断の日程

日 時	健康診断	対象者
5月19日(金) 9:00~	歯科健診	全学年
5月30日(火) 13:30~	内科健診	1~3年
5月31日(水) 13:30~	内科健診	4~6年
6月6日(火) 朝提出	尿検査	全学年
※予備日: 6月13日, 14日, 15日		※検査容器は前日に配布します

### 保護者の皆様 毎日の健康観察カードへの記入、ありがとうございました

新型コロナウイルスの感染症法への位置づけが「5類」に移行され、毎日の健康観察カードの取組は終了となりました。約3年間という長い間、ご協力いただき本当にありがとうございました。健康観察カードはありませんが、これからも登校前にお子様の健康状態をみていただき、体調がすぐれない場合は無理をせず、自宅で休養するようお願い致します。