

ほけんたより 5月

大野城市立大野北小学校
令和8年4月30日
養護教諭 長濱

新年度が始まって1か月が経ちます。新しい生活には慣れましたか？5月は、新しい環境で頑張ってきた疲れが出たり、長い連休で生活リズムが崩れたりして、体調を崩す人が多くなる時期です。調子が悪いと思う時は、早めに休養をとりましょう。

けがをしたときは・・・

気候が良く、新しい環境にも慣れてきたこの時期は、毎年けがでの来室が多くなります。けがをして保健室に来るときは次のお約束を守りましょう。

① 保健室に来る前に、水で洗ってきましょう。

すり傷や切り傷など血が出ているけがや、砂で汚れているけがは、きれいに水で洗ってから来ましょう。



水をかけるだけでは、砂が取れません。痛いですが、手で砂を洗い流しましょう。

② 保健室に入る前にあいさつをしましょう。

1. 「しつれいします」
2. クラス・名前
3. 来た理由(けが、体調不良など)



しつれいします。
1年5組の 大野北子です。
けがをしました。

③ けがの説明をしましょう。



保健室に入ってからけがの状況を話します。けがをした時のことを振り返ることで、どうしたらけがをしないかを考えることもできます。

【5月の健康診断予定】

日	曜日	内容	がくねん学年	れんらく連絡
7	木	がん けんしん 眼科検診	ぜんがくねん 全学年	・前髪が長い人はピンなどで留めましょう。
13	水	じ び か 耳鼻科 けんしん 検診	1, 3, 5年、 2, 4, 6年の ちゅうしゅつじどう 抽出児童	・耳掃除をしておきましょう。 ・髪の毛が耳にかかる人は、髪の毛を結ぶかピンで留めましょう。
14	木	し か けんしん 歯科健診	1, 2, 3年生	・朝、きれいにはみがきをしてきましょう。
21	木		4, 5, 6年生	

【睡眠エッセイ2】睡眠と入浴

入浴は体を清潔にするだけではなく、心や体をリラックスさせ、疲れをとる効果があります。また、人は体温が下がり始めた時に眠気を感じます。

そのため、ぬるめのお風呂にゆっくり入って、疲れをとり、温まった体温が下がり始める数時間後に布団に入ると、ぐっすり眠れるといわれています。ぜひ試してみてくださいね。

保護者のみなさまへ【健康診断の結果について】

専門医による詳しい検査や相談が必要と診断された場合、「検診結果のお知らせ」をお渡しします。お知らせをもらった場合は、受診されることをお勧めします。なお、異常がない場合はお渡ししていません。

また、学校での検診は集団が対象で、疑わしいものをチェックしているため、受診した結果、異常なしの場合もあります。御了承ください。既に治療済みや経過観察中の場合は、改めて受診する必要はありませんが、その旨お知らせいただくと助かります。