

すこやか

令和8年5月8日
つつじが丘小学校
保健室

＜今月の保健目標＞

じょうぶな体を作ろう

健康診断の結果がかえってきたら、どうする？

健康診断は、受けたら終わりではありません。自分の今の状態や成長の具合を知り、もし病気などの心配があるなら、早めに病院で診てもらうために、とても大切なものです。

自分の健康を守るために、結果を確認し、必要なときは早めに病院へ行きましょう。

保健室のルール〇×クイズ

クイズに〇か×かで答えてね。

Q1 保健室ではかぜ薬をもらえる。

× 保健室では薬は出せません。必要な薬は自分でもってきてください。



Q2 体の調子が悪いとき、ベッドで休める。

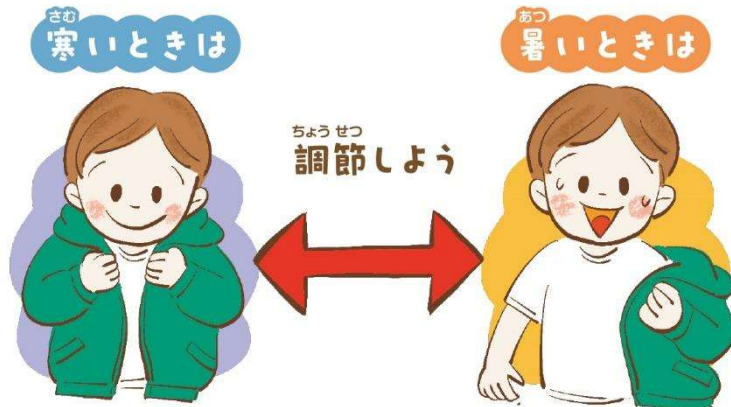
〇 保健室のベッドで休むことができます。ただし、長い時間、休むことはできません。長く休むほど具合が悪いときは、家に帰りましょう。

Q3 けがの手当てをしてもらえる。

〇 保健室では、できるだけけがが悪くならないように、急いで手当てをします。痛みやはれがある場合は、病院へ行きましょう。



はじめよう 暑熱順化 蒸し暑い日は、気温がそれほど高くなくても、熱中症リスクは高いです。栄養と休養がしっかりとれた日は、暑さに体を慣らしていきましょう。そのためには、外で少し汗が出るくらいの運動をしたり、家でストレッチをしたり、湯船にゆっくり浸かったりしましょう。



季節の変わり目は、朝は寒くて着込んだのに、昼には暑い…なんてことも。脱ぎ着して調節しやすい服装にしましょう。

5・6月の保健行事予定★ ※状況により予告なく変更になる場合があります。

月	日	項目	対象	備考
5	11日(月)	尿検査回収 (2次)	2次検査対象者 1次検査未提出者	・対象者には本日お知らせを配布しました。
	12日(火)	耳鼻科健診	全学年	・耳そうじをしてきてください。 ・髪の毛が耳にかからないようにしてください。
	13日(水)	尿検査回収 予備	11日(月)提出できなかった人	
	15日(水)			
6	3日(水)	内科検診 ※運動器検診・結核検診を含みます ※5年生は宿泊事前検診を含みます	2・4・6年生 杉の子2・4・6年生	・髪の毛が長い人は、結んできてください。 ・聴診しやすくするため、薄手の洋服を着てきてください。
	10日(水)		3日(水)の未受診者 1・3・5年生 杉の子1・3・5年生	
	11日(木)	歯科検診	全学年	・朝、歯を磨いてきてください。

☆内科検診は、基本的に着衣のまま行いますが必要に応じて脱衣をする場合がありますのでご了承ください。ご心配なことがありましたら、事前にお知らせください。

☆検診、検査後に受診や経過観察が必要な児童へ「結果のお知らせ」を順次配布いたします。既に専門医等にかかっている場合などは、主治医の指示に従ってご対応くださいますようお願いいたします。

足の健康のために

靴のサイズは合っていますか？ 小さくてきゅうくつな靴を無理やり履くのも、大きすぎてダボダボの靴を履くのも、足の健康にはよくありません。ケガをする恐れもあります。足長（親指の先からかかとまでの長さ）、足囲（親指根元の骨が出っ張ったところと、小指根元の骨が出っ張ったところをぐるりと囲んだ長さ）を測って、自分の足に合った靴を履きましょう。靴が自分の足に合っているかどうかは、次のことをチェックしましょう。

【チェックポイントはここ！】

- ・つま先がきつすぎないか
- ・足指を動かせる余裕があるか
- ・かかとに靴擦れがないか

