



# ほけんだより

## 5月号

三田川小保健室  
No. 2  
令和6年5月

### 連休で疲れをふきとばそう！！

木々が緑を増し、さわやかな季節になりました。新学期がスタートし、あっという間に一ヶ月がすぎました。生活リズムはもうつかめましたか？学年が変わり、毎日緊張して生活し、だんだん疲れが出てくる時期です。5月は休みが多いので、好きなことをしたり、体を動かしたり上手にリフレッシュできるといいと思います。

3食食べて  
栄養バッチリ！



適度に運動して  
運動不足解消！

早ね・早起きで  
規則正しい生活を！



テレビやゲームは  
30分に10分、1時間に  
15分のきゅうけい！

### 5月の保健行事

8日(水) 尿検査二次(該当者)

28日(火) 眼科検診(全学年)

健康診断は、自分の体を知るよい機会です。自分の体をよく知り、自分で自分の健康を守れると良いと思います。学校での健康診断はあくまでスクリーニング(疑わしいものを選び出すこと)です。



健康診断で疾病などの疑いのある児童には、随時、「受診のすすめ」をお渡しします。疾患によっては時間がたつと症状が悪化してしまうものもありますので、早めに医療機関を受診していただき、治療や指導を受けるようお願いいたします。なお、治療が完了しましたら、受診報告書を必ず学校へ提出してください。

また、「成長の記録」につきましては、全検診の終了後健康診断の結果と共に返却させていただきます。「おうちからひとこと」の欄へ記入をし、学校へ提出をよろしく願います。

# 宿泊学習保健関係提出書類について

～ 保護者の方へ ～



5・6年生は今月末待ちに待った宿泊学習です。宿泊学習に参加するにあたり、事前調査にご協力いただきたいと思います。また調査結果を基に学校で対応していきたいと思います。その他気になることなどありましたら、学校までご連絡ください。

宿泊学習は一泊の宿泊行事になります。それに伴い、1週間前からご家庭で健康観察をよろしくお願いいたします。行事1週間前に下のような健康観察カードを配布させていただきます。各家庭で毎日記入し学校へ提出をお願いいたします。また、行事の前日夜、当日につきましては「しおり」のなかに記入欄がありますのでご記入をお願いいたします。

## 宿泊学習前の健康観察

## 宿泊学習中の健康観察

三田小学校 宿泊学習前の健康観察 氏名 \_\_\_\_\_

楽しみにしていた宿泊学習が近づいてきました。みなさんが、事故のない楽しい思い出をつくれるよう、各から健康に気をつけましょう。自己責任で学ぶ中で、お家の人も見ておられ、学校へ提出しましょう。  
※健康観察は自分で行います(宿泊学習のしおり)にある、健康観察に記入してください。

★健康観察を自分で行いましょう。 ★医師の記入をお願いします。記入したては講師へ記入

項目	5/16 (水)	5/17 (木)	5/18 (金)	5/19 (土)	5/20 (日)	5/21 (月)	5/22 (火)	備考
体温(毎朝測定しよう)	℃	℃	℃	℃	℃	℃	℃	
排便回数	回	回	回	回	回	回	回	
食後嘔吐回数	回	回	回	回	回	回	回	
食事ごぼり食べた								
寝転がっていない								
からだの様子が良い								
体調不良の症状	あたまがいたい							
	おなかがいたい							
	気持ちわるい							
	のどがいたい							
	せきがでる							
	その他							
担任確認印								

### 宿泊学習中の健康観察

月日	前日 夜の体温	症状	朝の体温	症状	夜の体温	症状
5/23 (木)	℃	無・せき・悪寒・しこ・頭痛・関節筋肉痛・だるさ・その他	℃	無・せき・悪寒・しこ・頭痛・関節筋肉痛・だるさ・その他	℃	無・せき・悪寒・しこ・頭痛・関節筋肉痛・だるさ・その他
5/24 (金)			℃	無・せき・悪寒・しこ・頭痛・関節筋肉痛・だるさ・その他		

## つめてなんのためにあるの？

今日、つめが伸びていたから「切りなさい」って怒られちゃった。どうしてつめなんてあるんだろう？

### ●もしつめがなかったら？

指先には骨が通っていないので、つめがなかったらふにゃふにゃでものを掴まむのも一苦労。また、すぐに指先にケガをしてしまいます。



### ●大事な役割を持つつめですが…

伸びすぎると折れたりはがれたりして痛い思いをします。また、すきまに汚れやバイキンが溜まり病気の原因になることも。

てのひら側から見えないくらいの長さを目安に、こまめに切りましょう。

