

ほけんだよい

令和7年 5月 8日
清瀬市立清瀬第七小学校
校長 吉田 有子
養護教諭



さわやかな風が心地よい季節となりました。
天気の良い日は外に出て、体を思いっきり動かして遊びましょ
う。汗をかいたときのハンカチやタオルも忘れずに。
七小では、嘔吐や下痢、腹痛で休む人が増えてきています。
しっかり手洗いをして病氣にかからないよう気を付けましょう。



健康診断 まだまだ続きます

にちじ 日時	たいしょうがくねん 対象学年	こうもく 項目
1日(木) 朝一番	尿検査をまだ出していない人	尿検査(予備日)
1日(木) 8:45~	2~6年生、けやき学級	内科検診
9日(金) 13:10~	1年生・前回お休みした人	内科検診
14日(水) 8:45~	2・5・6年生	歯科検診
15、16日 朝一番	二次検査の連絡を受けた人	尿二次検査
22日(火) 朝一番	二次検査の連絡を受けた人	尿検査(予備日)
28日(木) 8:45~	1・3・4年生、けやき学級	歯科検診

そろそろはじめましょう 熱中症予防

5月は熱中症シーズンの始まり。急に暑い日が出てきて、暑さに慣れていない体がついていけず、熱中症になりやすい時期です。暑さに負けない体づくりをはじめましょう！



水分をこまめにとろう



ぐっすり眠れる環境を整えよう



体調を整え丈夫な体を作ろう

5月の保健目標

生活リズムをととのえよう

保健室に体調不良で来室してくる人には、必ず朝ごはんを食べたか聞いています。朝ごはんは一日のスタートにとって欠かせないものです。寝坊して食べられなかった、何となく食欲がなかった人は学習に集中することが難しくなります。

しっかり朝ごはんを食べ、体の準備をして登校しましょう。

朝ごはんでこんなに変わる?!

★ 朝ごはんを食べた ★	★ 朝ごはんを食べていない ★
あたま 頭 脳が目覚めて 勉強に集中できる	あたま 頭 エネルギー不足で 頭がぼーとする
からだ 体 体温が上がって 元気に動ける	からだ 体 思い切り 遊ぶ元気が 出ない
おなか 腸が動いてうんちが 気持ちよく出る	おなか 腸が刺激されず うんちが気持ちよく出ない

朝ごはんが一日を楽しく過ごすためのカギ。勉強も遊びも、がんばるには
まず朝ごはんから。

ほけんしつでのひとこま・・・

ある男の子が「あ、〇〇先生いた～！」と駆け寄ってきました。「なあに？どうしたの？」と聞くと、「あのね・・・。え～っと・・・おなか痛かったんだけど・・・今は痛くない。」と話してくれました。「よかったじゃない。」と答えると「うん！じゃあ遊んでくる！」と元気よく校庭へ向かっていきました。学校では養護教諭の姿を見ると、どこかが痛くなってしまう人と、治ってしまう人がいます。どちらのパターンも寄り添って、元気になるお手伝いをしたいと思っています。

保護者の皆様へ

・初夏の時期は昼夜の温度差が激しく、体調を崩してお休みしている人が増えています。また、高学年を中心に感染性胃腸炎の流行が見られます。嘔吐や腹痛、下痢の症状がありましたら無理な登校は控え、医療機関の指示にしたがって療養してください。

・健康診断が続いています。学校で行う検診はスクリーニング（疾病の疑いを発見する）であり、詳しい検査の結果では異常がない場合もあります。専門的な器具がない状態での検査ですので、お知らせを受け取った時は専門機関での詳しい検査をお勧めします。