



旭市立琴田小学校  
 保健室 No. 4  
 令和8年5月8日  
 ☆お家の人と読みましょう☆  
 ※裏もあります。

ゴールデンウィークは、家族と出かけたり、家で好きなことをして過ごしたりして、心と体をリフレッシュすることはできましたか？

5月は熱中症シーズンの始まりです。急に暑くなる日が出てきて、体が暑さに慣れていないため、熱中症になりやすい時期です。5月後半からは運動会練習が始まります。熱中症に負けず、勉強や運動を元気にがんばるために、早ね早起き朝ご飯の良い生活習慣を心がけましょう。

## 朝ご飯でこんなに変わる！？

★ 朝ごはんを食べた ★

**頭** 脳が目覚めて  
勉強に集中できる

**体** 体温が上がって  
元気に動ける

**おなか** 腸が動いてうんちが  
気持ちよく出る

★ 朝ごはんを食べていない ★

**頭** エネルギー不足で  
頭がぼーとする

**体** 思い切り遊ぶ元気が  
出ない

**おなか** 腸が刺激されず  
うんちが気持ちよく出ない

## 5月の健康診断の予定

14日 (木)	尿検査キット配付 (全校児童)			
15日 (金)	尿検査一回回収日 (全校児童)			
18日 (月) 9:30~	内科検診 (全校児童)			
21日 (木)	尿検査一回もれ者回収 (13日に提出できなかった人)			
26日 (火) 9:30~	耳鼻科検診 (1・3・5年 ※2・4・6年は保健調査票から抽出)			
27日 (水) 9:10~	心電図検査 (1年)			
28日 (木)	尿検査一回回収予備日 (21日に提出できなかった人)			
29日 (金) 1:30~	眼科検診 (2・4・6年 ※1・3・5年は保健調査票から抽出)			





# せいけんさ じ **えい生検査が始まります**



5月11日から、毎週月曜日の朝の活動の時間に、保健委員会が「ハンカチ・ティッシュ」を持ってきているか、「**つめ**を短く切っているか」のチェックをします。

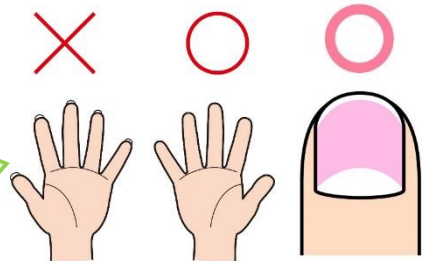
ハンカチ・ティッシュ・つめは体をきれいに保つための大切なポイント。病気やけがの予防の他、けがの手当てやせきや鼻水が出たりなど、いざという時にも役立ちます。

**「ハンカチ・ティッシュ忘れ、つめの切り忘れがない」パーフェクトを達成できるように、一人一人が意識して取り組みましょう。**

学年	5/11	5/18	5/25	6/1	6/8	6/15	6/22	6/29	7/6	7/13	7/20	7/27	8/3	8/10	8/17
1年															
2年															
3年															
4年															
5年															
6年															
全校															

保健委員会でパーフェクト表を作成しました。  
全員がパーフェクトだった学年に、右上の花をはっていきます。  
きれいな花がたくさん咲くと良いです。

えい生検査では、手の平から見て、指の先からつめが出ていないかをチェックしています。ただし、一人一人つめの形はちがうので、指の先からつめが出ていても、白い部分が短く切れば「O」です。



## きゅうきゅうぼうこうしゅうかい **救急法講習会**



4月16日(木)日本赤十字社から講師をお招きし、5・6年児童対象に、救急法講習会を実施しました。  
命の大切さ、命を救うためにできることについて、考える機会となりました。

救急救命法をやるのは2回目です。1回目は心臓マッサージだけだったけど、2回目はAEDの使い方を教えてもらって、救急救命法をやって、人がたおれていたら助けようと思いました。

児童感想より ↓



体験する前は簡単そうに見えたけど、いざ自分でやってみると難しく、少し苦戦してしまいました。救急車がすぐに来ないという大変さも知ることができました。

