



すこやか

令和5年5月
二和小学校
ほけんだより

新学期が始まり、ひと月が経ちました。みなさんは、新しいクラスや学年に少しずつ慣れてきましたか？一方、体や心の疲れが出てきている人もいるのではないのでしょうか。

5月は、若葉が目に眩しく、吹く風が爽やかとなります。外へ出かけることが気持ちの良い季節ですね。自然に目を向け、少しゆっくりすることで心も体もリフレッシュされますよ。

5月の保健目標 「けがに気をつけよう」

日にち	曜日	予定	対象学年
5月1日	月	心電図検査	1・4年生
5月8日	月	尿検査②	2次検査者1次未提出者
5月9日	火	聴力検査	1・5年生
5月10日	水	聴力検査	2・3年生
5月11日	木	内科検診	5・6年生
5月18日	木	歯科検診	1・3年生
5月18日	木	尿検査予備日①	2次検査者1次未提出者
5月24日	水	眼科検診	1・3・5年生
5月25日	木	耳鼻科検診	1・6年生
5月30日	火	尿検査予備日②	2次検査者のみ



5月の保健行事

からだをせいけつにたもとう！！

いつもきれいに！ せいけつ・みだしなみ



ハンカチ・ティッシュ

いつも持ち歩こう
(ハンカチは毎日かえる)



手足のつめ

のびていないか、
ときどきチェックしよう



手洗い・うがい

外から帰ったときは
忘れずに



歯みがき

ごはんやおやつの後、
寝る前にもしっかりと



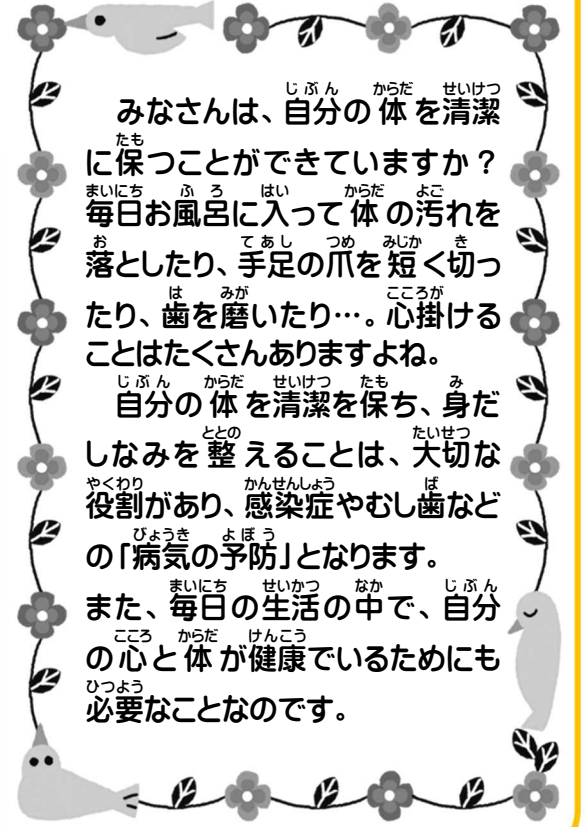
お風呂

1日のあせやほこりを
あらいながしてすっきり！きれいなものをつけよう



はだぎ(したぎ)

毎日かえて、



みなさんは、自分の体を清潔に保つことができていますか？

毎日お風呂に入って体の汚れを落としたり、手足の爪を短く切ったり、歯を磨いたり…。心掛けることはたくさんありますよね。

自分の体を清潔を保ち、身だしなみを整えることは、大切な役割があり、感染症やむし歯などの「病気の予防」となります。

また、毎日の生活の中で、自分の心と体が健康であるためにも必要なことなのです。

うんこで健康チェック

うんこは食べたものが消化され、栄養や水分が吸収されたあとに残ったものです。体調によって状態が変わるので、健康の目安にもなります。

水状	どろ状	半ねり状	バナナ状	ころころ状
げりの状態です。腸のはたらきが低下しているか、病気などが考えられます。	ストレスによるげりが考えられます。	理想的で、健康的なうんこの目安です。	健康的なうんこです。水分が不足すると便秘になることもあるので、水分補給は忘れずに。	便秘気味。神経質な人においといわれています。

けがするかも

けがをしそうな人がいます。どこがあぶないか、考えてみましょう。

