



ほけんだよりはお子さんと一緒に読んでください。

令和7年5月八木が谷北小学校保健室

あたらしいクラス、あたらしい先生、あたらしい友達と過ごして一か月。みなさん本当によく頑張っています。そろそろ緊張がとけて、疲れが出やすい時期です。体調不良で保健室に来る人も増えています。毎日早めに寝て、お休みの日はゆっくり身体を休め、生活リズムを乱さないようにしましょう。また、寒暖差が大きいので、一枚薄手の上着があると調整しやすいと思います。運動会練習も始まっています。朝ごはんを少しでも食べて、こまめな水分補給を心がけ、熱中症にならないように気をつけましょう。



5月の保健目標：けがに気をつけて生活しよう

- *5・6月の保健行事***
- 5月15日 尿検査③ (未提出者・二次検査者) ※最後です
 - 5月22日 内科検診① (4~6年)
 - 5月29日 歯科検診 (全学年)
 - 5月30日 内科検診② (1~3年、みどり、前回未検査者)
 - 6月6日 眼科検診 (1, 3, 5年)
 - 6月26日 耳鼻科検診 (1, 6年)

つめを一週間に一回切って、けがを予防しよう



めざせ お風呂の達人 よく洗ってピカピカに

毎日のお風呂、気持ちよく楽しめていますか？
そろそろ汗をかく日も増えてきます。せいかつに過ごすために、お風呂のコツを教えます。



汚れのたまりやすいところは念入りに
汚れのたまりやすく洗い残しやすい場所は、念入りに泡で洗いましょう。

- わきの下
- ひじの内側
- ひざの裏側
- おしりの下
- 耳の後ろ
- 足の指の間
- など

すすぎ残しに注意

きちんと汚れを落とし切らなかったり、シャンプーやボディソープが残ったままだと、肌荒れの原因になることも。ヌメヌメが残っていないかチェックしながら、丁寧にシャワーやかけ湯で洗い流しましょう。



保護者の方へ

お忙しい中、たくさんの保健関係の書類のご提出ありがとうございます。

*フツ化物洗口について

2~6年生は6/18から、1年・みどりは6/25からフツ化物洗口が始まります。昨年度実施しなかった児童は、今年度も引き続き実施しませんが、実施希望の有無に変更がある場合は、担任もしくは養護に5/16(金)までにお知らせください。

*本校では、給食後の歯みがきを推奨しています。ぜひ歯ブラシをお持ちいただき、給食後にみがくようお子さんにお声がけいただけたらと思います。

*内科検診の方法について

内科検診は、体操服の中に下着(肌着)を着て大丈夫です。一人ずつ衝立の中に入り、お医者さんが体操服の襟元から手を入れて聴診器を当てます。その後、4年生以上は後ろを向いてお辞儀をして、体操服を着たまま脊柱側湾症の検査をします。運動器検診調査票に何かチェックがある児童は、運動器検診を行い終了になります。事前に学級で、児童に対し検査の意義や方法を説明しますが、ご家庭でもお話いただけるとありがたいです。ご不明な点や、学校内科医に相談したいこと等ありましたら、保健室までお願いいたします。

千葉県医師会が作成した学校健診の説明動画もご覧ください。→

健診の意義と方法をご理解いただく目的で作成されたものです。

お子さんと一緒に見ていただけたらと思います。

※動画の内科健診の方法は一例であり、

本校の方法と異なる点もあります。



学校健診低・中学年用



学校健診高学年用



運動器検診動画

「ちょっと前向きになれるかも？」な考え方のエッセンス

最近、なんだか言葉にできないけれどイライラモヤモヤする。
そんな人たちに役に立つかもしれない、考え方を紹介します。

比べるのをやめてみる



人間には、個人差や個性があります。一人ひとり良いところは違うので、他人と比べるとらくなりがち。たとえば去年の今頃の自分と比べると、きっと前進していると感じられますよ。

他人は変わらない

他人が突然変わることはありません。なにか状況を変えたいときは、まずは自分の行動や考え方をちょっとだけ変えてみる



グレーでもOK



完璧主義の人は「白か黒か」という思考でがんばりがちですが、それだと完璧以外は全部「失敗」になります。最低でも最高でもない、「ちょっといいかも」くらいが「成功」で良い場合も。