

# ほけんだより No.2

令和7年5月発行（第2号） 唐櫃小学校 保健室



朝日を浴びて

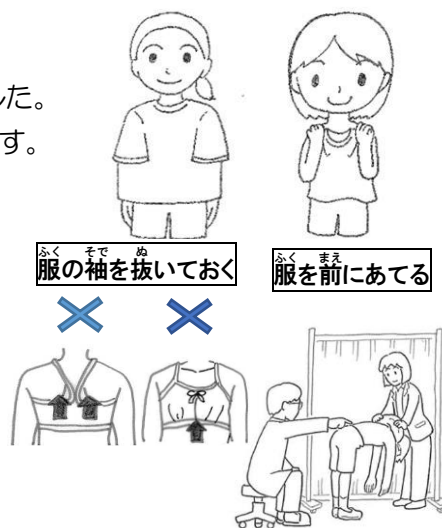
新学年になって1か月がたちました。心と体の調子はどうですか？ゴールデンウィークで、リフレッシュできましたか？長い休みで生活のリズムが乱れてしまった人は、「早寝・早起き・朝ごはん」の話を思い出してくださいね。  
運動会に向け、外での活動も増えてきています。この時期は、まだ体が暑さに慣れていないため、熱中症に気をつけましょう。水筒も忘れずもってきましょう。

## 内科検診時の服装について

内科校医の相澤かおり先生と検診時の服装について話をしました。  
正しく検診をするためには、上半身裸の状態が一番いいそうです。

＜検診の時は、次のことに気をつけましょう＞

- 検診を待つ間は、体操服等の袖を抜く、脱衣した服を胸の前にあてて待つ。
- ブラジャー、スポーツブラジャーは検診前にはずしておく。
- 検診時は、体操服やキャミソールを着用したままでも可としますが、和田先生が服をめくって検診のお手伝いをします。
- ★検診日は火曜日で5校時の日です。下校時間に間に合うよう協力してくださいね。



服の袖を抜いておく

服を前にあてる

## 身のまわりの清潔を保とう！

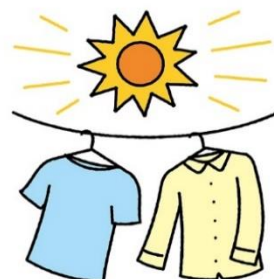
こちよいシーズンを快適に楽しむために、身のまわりの清潔にも気を配ってくださいね。



脱ぎ着のしやすい服を選んで、急な気温の変化に対応しよう。



清潔なハンカチやタオルを持ち歩いて、汗のしまつはしっかりと。



気温も上がり、汗ばむ季節。下着やジャージ等はこまめに洗濯。



清潔な服のほうが汗の吸収もよく衛生的で気分もよいね。



身のまわりの清潔にしよう

気温の変化には

規則正しい生活リズムも



上着の「オン」「オフ」で！



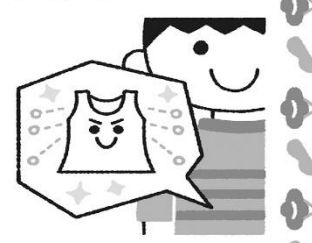
準備のひつつ

## 1日1回の「ありがとう」

今日、「ありがとう」という言葉を使いましたか？感謝の気持ちを伝える言葉として広く使われていますね。誰かにやさしくされたり、何か手伝ってもらったりしたら、「ありがとう」と伝えましょう。すると、不思議なことに自分自身も幸せな気持ちになります。1日1回「ありがとう」と言えたら、その日は「幸せな日」です。

## こんなにすごい！肌着の効果

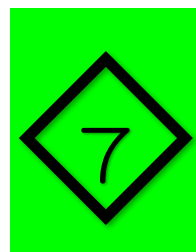
肌着（シャツ）を着ていない人はいませんか？実は、肌着には汗を吸い取って発散し体温を下げる効果や、寒いときは保温の効果があります。汗をかいたときには服の中の蒸れをおさえたり、体から出る皮脂などの汚れも吸い取ってくれるので、服の汚れも防げます。肌着ってすごいですね。



＜保護者の方へ＞

- 内科検診時の服装について、内科校医の相澤かおり先生からは、側わんや皮膚の状態をしっかり診ることができるよう、上半身何も身に着けない状態がベストとのことですが、1枚だけの着衣でも可とします。検診日は着脱が容易にできる服装での登校をお願いします。
- 健康診断が始まっています。5月8日現在、身体測定は全員に視力検査は結果がB以下（1.0未満）の人に結果のお知らせをお配りしています。今後、歯科検診は全員に、それ以外の検診では受診をお勧めする人にお配りします。必要に応じて早めに受診をお願いします。
- 学校管理下でけがをして受診した場合は、災害給付金を申請することができます。その際、原則、病院や薬局での支払いに福祉医療受給者証（こども医療・ひとり親家庭医療など）は使えません。受診される際は「学校でのけがなので保険証のみで支払う」旨を受付でお申し出ください。支払金額は、3割負担になりますが、申請の手続きが終わりましたら、災害給付金として4割（1割お見舞金がプラスされ）給付されます。
- 着替えが必要な場合、保健室で貸し出します。下着（パンツ）は衛生上の問題で新品をお貸ししますので、同サイズ・未使用のものでの返却をお願いします。なお、嘔吐物や排泄物・血液の付着したものは、感染予防のため学校では洗うことができません。そのままお返しすることをご了承ください。





つの

ち

が

い

をさがそう！！

こたえは、<sup>ほけんしつまえ</sup>保健室前にはりだします

