


# ほけんだより



令和7年5月16日  
江東区立深川小学校  
校長 川辺 章絵  
主任養護教諭 細小路麻美

しんねんど げつはん きんちよう すこ つか で しき  
新年度スタートから1か月半がたちました。緊張もほぐれ、少し疲れが出てくる時期ではな  
いでしょうか。いよいよ<sup>たいいくがくしゅうはっぴょうかい</sup>体育学習発表会です。体調を整えて、<sup>たいちよう ととの</sup>元気に本番を迎えましょう。

がつ ほけんもくひよう  
5月の保健目標

て あら  
手をきれいに洗おう



て て  
手と手をしっかり  
あ  
こすり合わせよう。

## せい けつ しゅう かん 清潔の習慣

を  
あたりまえにしよう

せいけつ たも せいかつしゅうかん み  
清潔を保つための生活習慣は身についていますか？ チェックしてみましょう。

- ハンカチ、ティッシュは持っていますか？
- 食後の<sup>しょくご</sup>歯みがきはしていますか？
- つめはのびていませんか？
- 洋服や下着は毎日<sup>ようふく したぎ まいにち</sup>こうかんしていますか？
- お風呂できれいに<sup>からだ</sup>体やかみ<sup>あら</sup>を洗っていますか？
- トイレの後、<sup>ご</sup>食事の前、<sup>しょくじ まえ</sup>外から帰ったときに<sup>そと かえ</sup>手を洗っていますか？



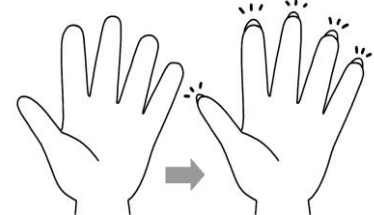
### <つめを切るのは、どのくらい伸びたら？>

てのひらからつめを見たときに、つめがしっかり見えていたら、  
き切った方がよいサインです。

そのままにしていると、はがれてしまったり、お友達の<sup>ともだち</sup>ことをきず  
つけてしまったりするので、きけんです。

の 伸びてきたと<sup>かん</sup>感じたら、<sup>はや</sup>早めに<sup>き</sup>切りましょう。

て 手のひら側<sup>うら</sup>からみえてきたら...



ツメを切るタイミングだよ!



前日 (昨日) | 当日の朝

すいみんをじゅうぶんとる

あさ 朝ごはんをしっかりと食べる

あし あ 足に合ったくつをはく

あせ 汗ふきタオルを持ってくる

てあし 手足のツメを切っておく

## 暑くなりはじめの熱中症に気をつけよう！

なつ 夏ほどの暑さでなくても、急に気温の上がる日があると、暑さになれていない体がうまく対応できずに熱中症になることがあります。暑さを感じたら、熱中症に気をつけましょう。

- ① 日なたではぼうしをかぶり、日かげではぼうしをとって、あたま ねつ に 頭の熱を逃がしましょう。
- ② こまめにすいぶんほきゅう 水分補給をし、きゅうけい 休憩をとりましょう。
- ③ すいみん や しょくじ 食事もしっかりとりましょう。
- ④ くあい わる 具合が悪くなったら、早めにおとな 大人をよびましょう。



定期健康診断が続いています。受診等、ご協力ありがとうございます。

けんこうしんだん  
【健康診断】  
ちりょう 「治療のおしらせ」をもらったら

〇〇 医院

はやめにお医者さんにいきましょう

特に、内科・眼科・耳鼻科は水泳の可否に関わる疾病もあるため、早めの受診をお願いします。

<保護者の皆様>

学校での健康診断はスクリーニングといって、疑わしいものを選び出すことを目的としています。

そのため、健診で指摘があり、受診したら「異常なし」だった、ということも起こり得ます。

万が一の際の早期発見という健康診断の主旨をご理解いただけますよう、お願いいたします。