

5月のほけんだより

令和7年5月号
浦安市立入船小学校

まだまだ続きます 健康診断



あたら 新 しいクラスになって「がんばるぞ!」とおも っていた

けれど、たくさんの あたら 新 しいことがあり、ちょっとお疲れ モードになっていませんか?

まずは、のんびりと過 ぎ して、こころ からだ やす 心 と 体 を休ませてあげましょう。

なに 何かあったら、ほけんしつ 保健室にも話しに きて くださいね。

ない かけんしん 内科検診

5月15日—1・3年

5月20日—2・4年・わかしお1~4年

5月27日—5・6年・わかしお5・6年

- しんぞう はい き かん し いじょう
・心臓や肺・気管支に異常がないかしらべます。
ちようしんき むね しんぞう こきゅう おと き
聴診器を胸にあてて、心臓や呼吸の音を聞くので
ふく
服をあげます。
- せなか ほね かたち いじょう
・背中の骨の形に異常がないかしらべます。
せなか み
背中を見てもらいます。
- えいようじょうたい ひ ふ びょうき
・栄養状態や、皮膚の病気がないかしらべます。
- な か ひとりひとりけんさ つぎ じゅんばん ひと
・ついたての中で一人一人検査します。次の順 番 の人は
まえ ひと お
前の人が終わるまで、まってから入ります。



がん かけんしん 眼科検診

5月26日—3・4・5・6年

6月11日—1・2年・わかしお学級

- め びょうき
・目の病気がないかしらべます。
- め うご もんだい かくにん
・目の動きに問題がないかも確認します。
- まえがみ め
・前髪が目にかからないようにして、受けましょう。
- つか ひと わす
・めがねを使っている人は忘れないようにしてください。



急な暑さに備えた対策を心がけよう

寒暖の差がはげしい時期です。熱中症にならないように注意して生活してください。



脱ぎ着のしやすい服装で、
体感温度を調節しましょう



気温が高いときは
のどがかわく前に水分補給を



外出するときは帽子や日傘で
紫外線をさけましょう

保護者の方へ

- ・眼科相談（色覚検査）を、1年生に希望をとり5月22日（木）・23日（金）実施予定です。2年生～6年生のお子さまで、今まで検査を受けたことがなく、検査を希望する方は、5月14日（水）までに担任へ連絡ください。
- ・尿検査の1次の予備日が、5月15日（木）となっています。提出できなかった方は、当日よろしくお願ひします。

保護者の方へ

健康診断の結果をお知らせしています



4月から6月にかけて、健康診断が続きます。病気や異常の疑いがある場合は、結果のお知らせを配付しています。

受診のお知らせが届いた時でも、歯科検診など、検診する医師によって診断結果に違いがある場合や、内科検診で経過観察中の症状を指摘される場合もあります。歯列異常やアレルギー疾患など、かかりつけの医師の管理を受けている場合や、ご家庭の判断によっては、受診を強制するものではありません。

保護者の方がその旨をご記入の上、学校へご提出ください。ご質問などありましたら、保健室、菅原までご連絡ください。

まだまだ続きます
健康診断



まだまだ続きます
健康診断



疲れが
出やすい時期です

健康診断の日程

つか
疲れが
で
出やすい時期です

けん こう しん だん にっ てい
健康診断の日程

ゴールデンウィーク
GWも
正しい生活リズムで
過ごそう



わかること。わからないこと。

わかる

- 体に病気や異常はないか
- バランスよく成長できているか

わからない

- 病名
- 治療法
- 病気や異常の原因
- 視力や聴力などの正確な数値

健康診断の結果は必ず確認しましょう

「受診のすすめ」をもらった人や、気になるところがある人は、早めに病院へ

ゴールデンウィーク

GWも

正しい生活リズムで
過ごそう

5月の予定

5月の予定

自然の*

「癒やし」*

に触れてみて



5月4日はみどりの日。

自然や緑にはさまざまな癒やし効果があります。

目からの癒やし

「緑色」は目にいちばんやさしい色。ストレスを和らげる効果も。

耳からの癒やし

小川のせせらぎや木の葉が風にそよぐ音。音の「ゆらぎ」にリラックス効果が。

鼻からの癒やし

森の香りには「フィトンチッド」という癒やし成分が。胸いっぱい吸い込んでみましょう。

部屋にこもりがちなあなた。たまには自然の「癒やし」に触れてみては。



自然の

「癒やし」

に触れてみて



5月4日はみどりの日。

自然や緑にはさまざまな癒やし効果があります。

目

からの癒やし

みどりいろ

め

「緑色」は目にいちばん

やさしい色。ストレスをやわ

らげる効果も。

耳

からの癒やし

おがわ

こ

小川のせせらぎや木の葉

が風にそよぐ音。音の「ゆ

らぎ」にリラックス効果が。

鼻

からの癒やし

もり

かお

森の香りには「フィトンチッド」と

いう癒やし成分が。胸いっぱい

込んでみましょう。

部屋にこもりがちなあなた。たまには自然の「癒やし」に触れてみては。



こんなに
あった!

湯船

につかるメリット

これからの季節、お風呂をシャワーで済ませてしまう人も多いかもしれません。でも、湯船につかることにはたくさんメリットがあるんです!



◆ 毛穴がひらき、肌の汚れや
皮脂が流れ出る

◆ 関節や筋肉の緊張がゆるみ、
リラックスできる

◆ 血のめぐりが良くなって、
新陳代謝が活発になる

◆ 寝る1～2時間前に入ると、
質の良い睡眠がとれる

38℃くらいのお湯にゆっくりつかるのがおすすめ。入浴後はコップ1杯の水で水分補給しよう!



こんなに
あった!

湯船

につかるメリット

これからの季節、お風呂をシャワーで済ませてしまう人も多いかもしれません。でも、湯船につかることにはたくさんメリットがあるんです!



◆ 毛穴がひらき、肌の汚れや
皮脂が流れ出る

◆ 関節や筋肉の緊張がゆるみ、
リラックスできる

◆ 血のめぐりが良くなって、
新陳代謝が活発になる

◆ 寝る1～2時間前に入ると、
質の良い睡眠がとれる

38℃くらいのお湯にゆっくりつかるのがおすすめです。入浴後はコップ1杯の水で水分補給しましょう!



覚えておこう！

つめの切り方

形



四角く、角が少し丸い
角を丸めることで、皮膚
に食い込みにくくなりま
す。

長さ



爪と指の長さが同じ
深づめにならないように、
白い部分を少しだけ残し
ます。

切るタイミング

1週間に1回を目安に
お風呂上がりがおすすめ。
つめが水分を吸って柔らか
くなり、切りやすいです。

仕上げに
ヤスリがけ

切ったばかりのつめはギザギザで、引っかかったり、
割れたりしやすい状態。ヤスリでなめらかにしましょう。



覚えておこう！

つめの切り方

形



四角く、角が少し丸い
角を丸めることで、皮膚
に食い込みにくくなりま
す。

長さ



爪と指の長さが同じ
深づめにならないように、
白い部分を少しだけ残し
ます。

切るタイミング

1週間に1回を目安に
お風呂上がりがおすすめ。
つめが水分を吸って柔らか
くなり、切りやすいです。

仕上げに
ヤスリがけ

切ったばかりのつめはギザギザで、引っかかったり、
割れたりしやすい状態。ヤスリでなめらかにしましょう。



イライラ 睡眠 足りていますか？



いつもなら気にならないような家族や友だちの
何気ない一言。でも、今日はやけにイライラ…。
それは睡眠不足のせいかもしれません。

睡眠不足だと…

- 嫌な記憶や感情が睡眠中に整理されず、次の日に残る
- 交感神経が優位になり、アドレナリンが分泌されて攻撃的になりやすい

イライラする日は、早めに眠
って心と体を休めましょう。ぐ
っすり眠れば、朝には「なんで
あんなことでイライラしていた
んだろう？」
と不思議に思
えるかもしれ
ませんよ。



イライラ

睡眠

足りていますか？



いつもなら気にならないような家族や友だちの
何気ない一言。でも、今日はやけにイライラ…。
それは睡眠不足のせいかもしれません。

睡眠不足だと…

- 嫌な記憶や感情が睡眠中に整理されず、次の日に残る
- 交感神経が優位になり、アドレナリンが分泌されて攻撃的になりやすい

イライラする日は、早めに眠
って心と体を休めましょう。ぐ
っすり眠れば、朝には「なんで
あんなことでイライラしていた
んだろう？」
と不思議に思
えるかもしれ
ませんよ。



ほめことば

さしすせそ

ほめられればうれしくなりますよね。
それは誰でも同じ。
人をけなす言葉をつかうより、ほめ
上手をめざそう。
コツは「さしすせそ」！



さ

さすがだね！

し

じょうずだね。知らなかった

す

すごいね。すてきだね

せ

センスがいいね

そ

そうだね。そのとおりだね



みんなのいいところを
見つけて、お互いにほめ
あえば、きっと仲よく楽
しくすごせますよ。

ほめことば

さしすせそ

ほめられればうれしくなりますよね。
それは誰でも同じ。
人をけなす言葉をつかうより、ほめ
上手をめざそう。
コツは「さしすせそ」！



さ

さすがだね！

し

じょうずだね。知らなかった

す

すごいね。すてきだね

せ

センスがいいね

そ

そうだね。そのとおりだね



みんなのいいところを
見つけて、お互いにほめ
あえば、きっと仲よく楽
しくすごせますよ。

タバコの煙から子どもを守って



タバコの煙には多くの有害物質が含まれます。例えば次のようなものです。



こんな物にも
含まれます

- 一酸化炭素 車の排気ガス
- ニコチン ゴキブリ駆除剤
- カドミウム 電池
- アセトン ペンキ落とし

子どもは自分でタバコを吸いません。周囲のタバコを吸う大人から、タバコの煙を“吸わされる”のです。

5月31日は世界禁煙デー。
タバコの煙から子どもを守る
のは、大人の役目です。



タバコの煙から子どもを守って



タバコの煙には多くの有害物質が含まれます。例えば次のようなものです。



こんな物にも
含まれます

- 一酸化炭素 車の排気ガス
- ニコチン ゴキブリ駆除剤
- カドミウム 電池
- アセトン ペンキ落とし

子どもは自分でタバコを吸いません。周囲のタバコを吸う大人から、タバコの煙を“吸わされる”のです。

5月31日は世界禁煙デー。
タバコの煙から子どもを守る
のは、大人の役目です。



おねしょのはなし

日中はトイレに行けるのに、おねしょをしてしまう…。そんな相談がちらほらあります。成長するにつれて自然に治りますが、気になるときはこんな対策を。

- △ 寝る直前にトイレをすませる。
- △ 水分は日中にたくさんとり、夕方以降は控えめにする。
- △ のどが渴いてしまうので、塩分のとりすぎに気をつける。
- △ 夜中に排尿するくせがつくので、トイレに起こすのはNG。



大切なのは「子どもを叱らない」こと。反対におねしょをしなかったときにほめてあげてくださいね。



おねしょのはなし

日中はトイレに行けるのに、おねしょをしてしまう…。そんな相談がちらほらあります。成長するにつれて自然に治りますが、
気になるときはこんな対策を。



寝る直前にトイレをすませる。

水分は日中にたくさんとり、夕方以降は控えめにする。

のどが渴いてしまうので、塩分のとりすぎに気をつける。

夜中に排尿するくせがつくので、トイレに起こすのはNG。

大切なのは「子どもを叱らない」こと。反対に
おねしょをしなかったときにほめてあげてくださ
いね。



Let's うんち チェック!

うんちは健康状態がわかる体からの大切なお“便”り。
たまにはじっくり観察してみましょう。

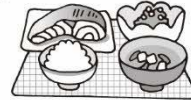


理想のうんち

形	バナナ
色	黄色、黄褐色
におい	少ない
硬さ	練り歯みがき

うんちは食事や運動、ストレスの影響を大きく受けます。“理想のうんち”じゃなかった人は、次のポイントを意識しましょう。

- ☒ 食物繊維を取り入れた
栄養バランスの良い食事
- ☒ 規則正しい生活リズム
- ☒ 適度な運動
- ☒ 悩みを抱え込まない



Let's うんち チェック!

うんちは健康状態がわかる体からの大切なお“便”り。
たまにはじっくり観察してみましょう。

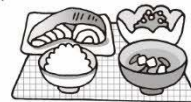


理想のうんち

形	バナナ
色	黄色、黄褐色
におい	少ない
硬さ	練り歯みがき

うんちは食事や運動、ストレスの影響を大きく受けます。“理想のうんち”じゃなかった人は、次のポイントを意識しましょう。

- ☒ 食物繊維を取り入れた
栄養バランスの良い食事
- ☒ 規則正しい生活リズム
- ☒ 適度な運動
- ☒ 悩みを抱え込まない



熱中症

が増えてきます



5月は体を動かすと気持ちのいい季節。でも、急に暑くなった日は熱中症に要注意！

「熱中症は夏になるものでしょ?」。そう思われがちですが、この時期はまだ体が暑さに慣れていないので、いきなり激しい運動をすると熱中症の危険があるのです。

熱中症予防のポイント

- こまめな休憩と水分補給
- 脱ぎ着しやすい服装
- 屋外では帽子をかぶる
- 軽い運動で暑さに慣れておく



油断せず、しっかり対策しましょう。疲れたときや体調が悪いときは無理をしないことも大切です。

熱中症

が増えてきます



5月は体を動かすと気持ちのいい季節。でも、急に暑くなった日は熱中症に要注意！

「熱中症は夏になるものでしょ?」。そう思われがちですが、この時期はまだ体が暑さに慣れていないので、いきなり激しい運動をすると熱中症の危険があるのです。

熱中症予防のポイント

- こまめな休憩と水分補給
- 脱ぎ着しやすい服装
- 屋外では帽子をかぶる
- 軽い運動で暑さに慣れておく



油断せず、しっかり対策しましょう。疲れたときや体調が悪いときは無理をしないことも大切です。

まだまだ続きます
健康診断





ハンカチ・ティッシュはもっていますか？

カバンにいれてあっても、すぐにつかえません。

ポケットにいれておきましょう！



新しいクラスや毎日の生活に少し慣れてきた頃です。こんな人はいませんか？

慣れてきた頃

注意報 発令中！



ぐっすり眠れるヒミツは

コップ1杯分の汗

思いっきり走ったときや、お風呂に入っ

たとき、私たちはたくさん汗をかきます。

汗をかくのは、熱くなった体を冷ますため。

でもじつは、毎日“ある時間”にも汗をか
いています。それが眠っているとき。

布団に入ってスヤスヤと

寝息を立て始めると、体は

汗をかき、体温を下げます。



すると、リラックスして、ぐっすり眠れる

のです。そのときの汗の量はコップ1杯分。

朝にはすっかり乾いているので、知らなか

った人もいるかもしれませんね。

汗をかいてぐっすり眠るための

ポイント

眠る前は気持ちを
リラックスさせよう

風通しのいい
パジャマを着よう



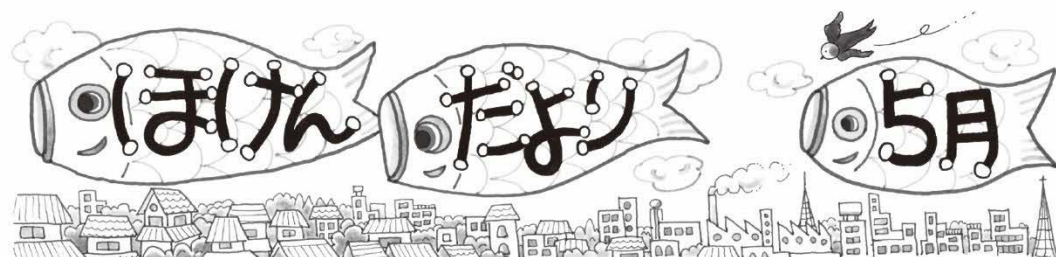
ゴールデンウィークも 早寝・早起き!





の用意をお願いします

そろそろ気温が高くなる頃です。熱中症の予防のため、こまめな水分補給を習慣にしましょう。また、手をふくハンカチとは別に、汗ふき用の清潔なタオルも持たせてください。



健康な体をまもるアドバイス！



身体測定

健康な体をまもるアドバイス！

- ★ 肉・魚・野菜など、栄養バランスに気をつけよう
- ★ 朝ごはんをしっかり食べよう
- ★ よくかんでゆっくり食べよう
- ★ 毎日適度な運動をしよう

太りすぎ・やせすぎになっていませんか？



太りすぎている人は…



- ・間食や夜食を控えよう
- ・揚げ物など脂っこい食事を減らそう

やせすぎている人は…



- ・肉や卵など、たんぱく質をとろう
- ・無理なダイエットはしないようにしよう



視力検査

健康な目をまもるアドバイス！

- ★ 読書や勉強をするときは、目から30cm以上離して見よう
- ★ ゲームは時間を決めて、こまめに休憩しながらしよう
- ★ 暗いところで本やスマホを見ないようにしよう

見えにくくなっていませんか？



メガネ・コンタクトレンズを持っている人は…

- ・定期的に視力をチェックし、自分に合ったメガネをかけよう
- ・コンタクトレンズは正しい使用方法をまもろう



歯科健診

健康な歯をまもるアドバイス！

- ★ ごはんを食べた後や夜寝る前は歯をみがこう
- ★ 歯は1本ずついいねいにみがこう
- ★ 歯と歯ぐきの境目もみがこう
- ★ 歯ブラシは定期的に毛先をチェックして取り替えよう

むし歯や歯周病などの病気はありませんでしたか？



聴力検査

健康な耳をまもるアドバイス！

- ★ 音楽は長時間聴かないようにしよう
- ★ イヤホンやヘッドホンを使うときは、周囲の音が聞こえるくらいの音量にしよう

聞こえにくくなっていませんか？





えん そく たつ じん

遠足の達人!

じょう きゅう せい

上級生からの
アドバイス

ふだんから早寝早起
をして、生活リズムを
ととの 整えておいたよ



とう じつ あさ いえ
当日の朝は、家でうん
ちをすませてから行っ
たよ



とう じつ あさ
当日の朝ごはんをしっ
かり食べたよ。でも、
食べすぎには注意して



とう じつ
当日は、ケガをしない
ように、はきなれた靴
で行ったよ



5月30日はゴミゼロの日 マスクをきちんと捨てよう

新 型コロナウイルス感染症の流行で、なくてはならないものになったマスク。でも、

正しく捨てられなかったマスクのせいで、動物たちにこんな被害が…。



- ・散歩中の犬が間違っ飲みこむ
- ・足にひっかかった野生の鳥が飛べなくなる
- ・海に流れこみ、カニやタコが絡まる

マ スクをきちんと捨てることは、ウイルスの広がりを防ぎ、私たちの感染予防になります。動物たちを守るためにも、もう一度正しい捨て方を確認しましょう。

マスクの捨て方

- ・ひもを持ってはずす
- ・ビニール袋などに入れ、口を縛って捨てる
- ・マスクを捨てたあとは手を洗う



こんなクツは、ケガのもと!



フカフカでぬげそう



かかとをふんでいる



きつくていたい



クツは自分にあったものをはきましょう!