



ほけんだより 2025.5.1 錦田小保健室

しんねんど 1かげつ た 新年度がスタートし、1ヶ月が経ちます。新しい学年やクラスはどうですか？新しいことに慣れようと一気にがんばると、急に疲れが出てしまいます。はやねはやおす 心とからだ やす 体を休めましょう。



～身の回りを清潔にしよう～

これからだんだんあつ 暑くなり、あせ 汗をかくことが多くなるので、からだ せいけつ たも 体を清潔に保ちましょう。からだ せいけつ することは、びょうき よぼう 病気の予防につながるだけではなく、まわ ひと 周りの人へのエチケットにもなります。

□きれいなハンカチ
とティッシュを持
っている。



□こまめに手を
洗っている。



□毎日お風呂に
入っている。

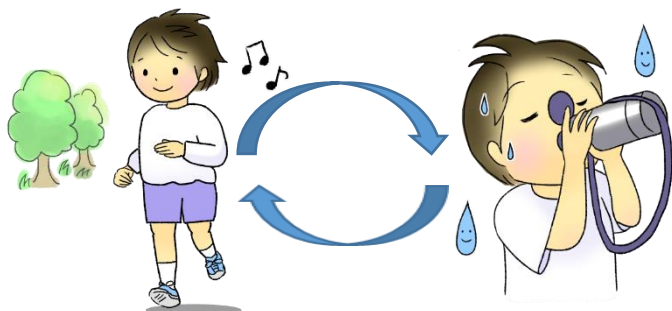


□きれいな下着
を身につけて
いる。



あせ ちから ねっちゅうしょう ふせ 汗をかく力をつけて熱中症を防ごう！

にっちゅう きおん たか 日中の気温がだんだんと高くなってきて、はんそで す こ 半袖で過ごす子も増えてきました。気温が高くなってくると心配になるのが「熱中症」です。ねっちゅうしょう よぼう 熱中症を予防するために、ほんかくてき あつ まえ そとあそ 本格的に暑くなる前から外遊びやうんどう あせ すいぶんほきゅう 運動をして汗をかくことと、こまめに水分補給を行うことをくり返して、『汗をかく力』をつけましょう。



★少しずつ運動時間を長くしてみよう！

★運動をしたらず必ず水分補給！



がっ けんこうしんだんについて ＜5月の健康診断日程＞

日	曜日	項目	対象	持ち物
8	木	がんかけんしん 眼科検診	ぜんがくねん 全学年	ひと めがね(ある人)
9	金	にようけんさ じ 尿 検査2次	がいとうしゃ 該当者	さいしゅ によう 採取した 尿
15	木	しんぞうけんさ 心臓検査	1・4 ^{ねん} 年	たいいくぎ 体育着
16	金	にようけんさ じ よ び 尿 検査2次予備	がいとうしゃ 該当者	さいしゅ によう 採取した 尿
20	火	ないかけんしん 内科検診	2・5 ^{ねん} 年	たいいくぎ 体育着
22	木	し か けんしん 歯科検診	3・6 ^{ねん} 年・なかよし	は 歯みがきセット
27	火	じ び か けんしん 耳鼻科健診	2・3・5 ^{ねん} 年、ちゅうしゅつしゃ 抽出者	
29	木	し か けんしん 歯科検診	2・5 ^{ねん} 年	は 歯みがきセット



めんだんよやく スクールカウンセラーの面談予約について



こんねんど てじまさえ せんせい きんむ つき かいていど にしき だしょう
今年度は、手島雅恵先生がスクールカウンセラーとして勤務されます。月に2回程度、錦田小に
きてくれます。なにか 悩んでいることや なや んご こと そうだん
何か困っていることや悩み事があるときは、いつでも相談してください。カウンセリング
よやくせい きぼう かた ほごしゃ こども たんにんまた ようごきょうゆ ごれんらく
は予約制となっています。希望される方(保護者・子供)は、担任又は養護教諭まで御連絡ください。

がっ きんむ び
5月の勤務日は、

- ・5月15日(木)
- ・5月29日(木)です。

めんだんじかん 《面談時間》

- ① 10:20～11:10
- ② 11:20～12:10
- ③ 12:45～13:25 (こどものみ)
- ④ 13:35～14:25
- ⑤ 14:35～15:25

