



令和6年5月1日
上尾市立今泉小学校
保健室

新学期が始まって1か月が経ちました。環境が変わって、新しい出会いにワクワクしたり楽しんだりしたことがたくさんあったと思います。しかし、一方でストレスや不安を感じることもあったかと思っています。たまには、ゆっくりとする時間をとって、心や体を休めましょう。



5月の保健目標

けがに注意しよう

物を持ってのぼらない。
上から他の子がいるときは、下からのぼらない。

友達が遊んでいる下に入らない。

ゆれているブランコのまわりに入りこまない。



楽しい休み時間ですが、遊具の使い方には、気を付けて遊びましょう！また疲れていたり、睡眠が不足していたりしても、けがをしやすくなります。体が疲れてくる頃ですから、夜は早めに休みましょう。



(1) 学校での健康診断は、スクリーニング（疑わしいものを選び出すこと）です。実際に異常があるかどうか、またその原因や治療を知るには、医療機関での診察や検査が必要です。所見ありのお知らせを受け取った人は、速やかに受診しましょう。耳鼻科・眼科・内科・は水泳指導が始まる前に受診してください。内科検診は、脊柱・胸郭の検査や聴診のために学校医の指示のもと、配慮して実施しております。

(2) 令和5年度より上尾市では、各健診後の治療のお知らせが、全て黄色の用紙に変更となりました。また、歯科健診のお知らせは、異常のあるなしに関わらず、健診を受けた児童全員に配布となりました。

「下記の○印は疾病異常の疑いがあります」に○のついている方は、早めに歯科を受診していただけますようお願いいたします。特にう歯（むし歯）のある方は早期受診をお願いいたします。今泉小学校は、「令和5年度埼玉県学校歯科保健コンクール」で「最優秀賞」を受賞しました。今泉小学校は「歯のよい学校」です。きれいな歯、にっこり笑顔で、楽しい毎日をすごせるようにしましょう。



衛生検査について

毎週、クラス毎に衛生検査を行います。項目はハンカチ・つめ・ティッシュ・はみがきです。ご家庭でもお子さんに声かけをお願いいたします。



つめを切る



ハンカチ・ティッシュを持ち歩く



きれいな下着を身につける



前髪は目にかからないようにする



歯みがきをする



石けんで手を洗う



こんな日は **熱中症** にご用心

湿度が高い日

急に暑くなった日

風が弱く、日ざしが強い日

体がまだ暑さに慣れていないこの時期、急な運動をすると熱中症の危険があります。

- こまめな水分補給
- タオルで汗をふく
- 帽子をかぶる

今からしっかり対策しましょう

新学期から1か月 **がんばりすぎていませんか？**



- やる気が出ない
- 食欲がない
- イライラしやすい
- よく眠れない、朝起きられないなど

こんな症状がある人は、がんばりすぎて疲れているのかもしれない。心と体を休ませてあげる時間をつくりましょう。

心と体を休ませるポイント



ぐっすり眠る



体を動かす



好きなことをしてのんびり過ごす