

ほけんだより 5月

2026年 5月
狛江市立狛江第一小学校
保健室

新学期が始まって1か月がたちました。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。でも、ストレスや不安を感じることもあったはず。自分では気付かないうちに疲れてしまうときもあります。ゆっくりする時間をとって、自分の心と体のことを考えてみましょう。

5月の保健目標「からだの様子を正しくつたえよう」



保健室に行く前に



- けがをしたら水道で傷口についた砂などの汚れをきれいに洗い流してから来てください。
- まだ血が出ているときは、ハンカチやティッシュで傷口をおさえて来てください。

自分でできること

保健室を利用するときに伝えてほしいこと

どこが？



からだのどの部分のケガ・具合が悪い？

いつから？



ケガや具合が悪くなったのはいつから？

どんなふうに？



どんなふうに痛い・具合が悪いのかな？

どうして？



何をしているときにケガ・具合が悪くなった？

★傷口は毎日きれいに洗い、黄色く膿んだり液が漏れ出したりしていないかを確認して、自宅で新しいばんそうこうに貼りかえるようにしましょう。

★具合が悪くなって保健室にきたとき、普段の体温と比較するために「平熱」を聞くことがあります。健康なときの自分の体温は、だいたい何度なのかを知っておくようにしましょう。

自分の健康を管理しよう

健康診断の結果が返ってきたら、どうする？ まさか、確認もせずに「ポイ！」と放っておくなんて…!? そんなこと、していませんよね？

健康診断は、受けたら終わりではありません。自分の今の体の状態や成長の具合を知り、もし異常や病気などの心配があるなら、早期に病院で診てもらい/早期に治療するために、とても大切なものです。

自分の健康を守るのは、あなた自身です。自分で健康診断の結果を確認するのが、大人への第一歩なのです。



ついて 視覚情報に

人間は、周囲からの情報収集の80%は視覚情報に頼っているとされています。眼鏡やコンタクトレンズの度数は合っていますか？ 黒板が見えにくくはないですか？ ドライアイになっていませんか？

もし気になることがあったら、早めに眼科を受診しましょう。また、ふだんから、ときどき目を閉じる、遠くを見る、温める、目薬を使う、十分な睡眠をとる、目のツボをマッサージするなど、目にやさしい生活を心がけましょう。

保護者の方へ

健康診断 まだまだ 続きます

【健康診断】

- ・4月から定期健康診断がスタートし、所見のあった児童には「健康診断結果のお知らせ」を配布しています。受診後は、連絡票を学校まで返却してください。
- ・5月から水泳指導が始まります。今年は健診日程の都合上、水泳指導前に水泳に関する全ての健診（耳鼻科・腎臓健診（尿検査））を終えることができません。なにか気になる症状がある場合や検診日に欠席して受診できていない、所見があったが受診できていない場合は、早めの受診をおすすめします。

★歯科健診日程一部変更★

3年生の歯科健診についてですが、校医の先生のご都合により、日にちが変更になります。1か月ほど早まりますので、御承知おきください。

【変更前】6月18日（木） ⇒ 【変更後】5月21日（木）

【麻疹に関する情報共有】

昨年より、都内で麻疹患者が増えてきています。麻疹は感染力が極めて強い感染症ですが、予防接種で防げる病気です。麻疹の予防接種（計2回）がまだのお子様は、かかりつけ医に御相談されることをおすすめします。