

ほけんだより

大阪市立菅北小学校

令和7(2025)年5月号

さわやかな5月でも…

あつい かも? すずしい かも?



さわやかで気持ちのいい5月。暑すぎたり寒すぎたりせず、過ごしやすい季節ですが、それでも少しからだを動かすと汗をかいたり、朝や夜に薄着していると少しひんやりと感じたりする日も…。そんな時のために、汗ふき用のタオルやハンカチを持ち歩いたり、「着るゑぬぐ」がしやすい服を選ぶようにしたりするようにしましょう。



また、日焼けの原因になる「紫外線」は5月ごろから強くなってきます。特に肌が弱い人は、お医者さんやお家の人と相談しながら、帽子をかぶる、日焼け止めを使うなど、今のうちから気をつけて過ごせるといいですね。



《忘れないで!》
☑ハンカチや☑タオル



手を洗った後、せいけつなハンカチやタオルで手をふいていますか? ぬれたままにしていると、手に菌や汚れが付きやすくなります。

また、ぬれた手で髪をさわったり、服で手をふいたりするのもやめましょう。家の外では、髪や服は思っている以上に汚れています。手洗いでせっかく菌や汚れなどを落としたのに、別の汚れが付いてしまったら、手洗いの効果が弱くなってしまいます。これから暑くなって汗をかいたときにも、ハンカチやタオルがあると便利です。朝、出かけるときは、せいけつなハンカチやタオルを持ってくるようにしましょう。



◆保護者の方へ◆



●結核健康診断調査票・運動器健康診断調査票の記入について

☆5月29日（木）・5月30日（金）に実施する内科検診に必要な書類です。記入もれのないようお願いします。

☆記入はすべてペンかボールペンでお願いします。

☆5月15日（木）までに学校まで提出してください。



●健康診断の結果について



4月から健康診断を実施していますが、病気や所見が見つかった際には『結果のお知らせ』をお渡しします（歯科検診のみ全員配付）。できるだけ早めに受診し、結果を学校までお知らせください。

学校での健康診断は“スクリーニング”（集団の中から病気や所見の疑いがあるものを医学的に選り出す）であるため、受診しても『所見なし』となることがあります。ご理解・ご協力をお願いします。

●子どもの成長について



健康診断を通して、自分の健康や発育について子どもたちの関心が高まっている様子が見えませんが、その中で、周りの友だちとの違いについて気になっている子もいるようです。学校でも、身体の成長は一人一人違い、みんな違うのが自然であること、人と比べたり優劣をつけたりするべきではないことも含めて折に触れて指導をすすめています。ぜひご家庭でもお子さんの発達段階に応じ、お話いただければと思います。

1日1回の「ありがとう」

今日、「ありがとう」という言葉を使いましたか？「ありがとう」は、もともと「有り難し（＝有ることが難しい）」という仏教の言葉に由来しますが、今では感謝の気持ちを伝える言葉として広く使われています。誰かにやさしくされたり、何か手伝ってもらったりしたら、「ありがとう」と伝えましょう。すると、不思議なことに、自分自身も幸せな気持ちになれます。1日1回「ありがとう」と言えたら、その日は「幸せな日」です。