

ほけんだより

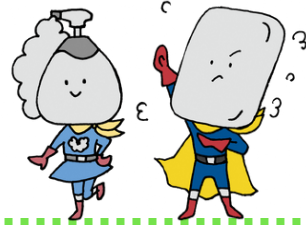


令和8年5月11日発行
大阪市立新庄小学校
保健室

新年度に入り、早1か月が経とうとしています。新しいクラスメイトや担任の先生には慣れてきましたか？5月は、気温差が大きく、体調を崩しやすくなります。また、4月からの緊張が緩み、疲れが出やすいでしょう。今一度規則正しい生活を心がけて、元気に登校できるようにしましょう。

今月の
保健目標

ていねいに手を洗おう



手洗いの「ゴールデンタイム」はいつ？

学校生活の中で、特にこのタイミングは「石けん」を使ってしっかり洗いましょう。

- 外遊びの後（砂場の砂や、遊具の汚れがついているよ）
- トイレの後（目に見えないバイキンがいっぱい！）
- 給食の前（歌に合わせて、一番ていねいに洗う時間！）
- 掃除のあと・手が汚れたとき（ホコリや汚れをしっかりとリセット）



洗い残しやすい場所はどこ？

☆指の先・つめ
一番汚れがたまる場所。
「手のひら」で爪を立ててこすろう。

☆指と指の間
バイキンが隠れやすいスキマ。
指を組んで上下に動かそう。

☆親指のまわり
普通に合わせるだけでは洗えていません。
反対の手で「グー」で握って洗おう。

☆手首
袖を少し上げて、くるくるっと一周洗おう。

ていねいに手を洗ってバイキンとさよならしよう！

一日の元気のための朝の過ごし方

一日元気に過ごせるかどうかを決めるのは、朝の過ごし方。
毎日、この4つを意識して一日を始めてみましょう。

4つの約束

- 早起きしよう
- 日の光を浴びよう
- 朝ごはんを食べよう
- うんちを出そう

ポイント
ゆっくり朝ごはんを食べたりトイレに行ったりする余裕が持てる時間に起きましょう。カーテンを開けて日の光を浴びると、脳が目覚めます。

保護者の方へ

視力検査の結果と受診のお願い

視力検査結果が「B・C・D」判定の場合に、「視力検査結果のお知らせ」を配布しています。黒板の文字が見えにくい可能性があります。早めに眼科を受診し、後日「受診報告書」を提出してください。

聴力検査の結果と受診のお願い

聴力検査結果が「異常あり」の場合に、「聴力検査結果のお知らせ」を配布しています。早めに耳鼻科を受診し、後日「受診報告書」を提出してください。

保健室よりお願い



- 保健室ではケガの処置の際に、ワセリンやムヒ・シップなど使用することがあります。使用を控えてほしい児童の保護者の方は、お手数ですが保健室までご連絡ください。
- 熱中症予防のため、お子様に毎日水筒（お茶または水）を持たせていただくようお願いいたします。なお、お子様に熱中症の疑いがある緊急時には、保健室にて経口補水液を飲ませる対応をとることがあります。体質やアレルギー等の理由で飲用を希望されない場合は、お手数ですが事前に保健室までお知らせください。