

# ほけんだより



5月

こんげつ ほけんもくひょう  
今月の保健目標

清潔な体と健康に  
ついて考えよう。

令和8年5月7日

江東区立東陽小学校

校長 安田 照雄

養護教諭 大田黒 恵美

真夏の<sup>まなつ</sup>ように暑<sup>あつ</sup>かったり、急<sup>きゅう</sup>に寒<sup>さむ</sup>くなったりと、変化<sup>へんか</sup>の激<sup>はげ</sup>しいお天<sup>てん</sup>気が続<sup>つづ</sup>いています。体<sup>たい</sup>調<sup>ちよう</sup>を崩<sup>くず</sup>さないように上手<sup>じようず</sup>に衣服<sup>いふく</sup>の調<sup>ちよう</sup>節<sup>せつ</sup>をしましう。

さて、これから学校<sup>がっこう</sup>では運動会<sup>うんどうかい</sup>の練習<sup>れんしゅう</sup>が毎日<sup>まいにち</sup>続<sup>つづ</sup>きます。当日<sup>とうじつ</sup>は、みんな<sup>みんな</sup>で一緒<sup>いっしょ</sup>に応援<sup>おうえん</sup>するので、校庭<sup>こうてい</sup>に長い時間<sup>ながいじかん</sup>いることになりますが、暑<sup>あつ</sup>さに負<sup>ま</sup>けないように「早寝<sup>はやね</sup>、早起<sup>はやお</sup>き、しっかり朝<sup>あさ</sup>ごはん」で体<sup>たい</sup>調<sup>ちよう</sup>を万全<sup>ばんぜん</sup>にしましう。また、練習<sup>れんしゅう</sup>中はこまめに水分<sup>すいぶん</sup>補給<sup>ほきゅう</sup>をして熱中<sup>ねっちゅう</sup>症<sup>しやう</sup>にならないように、十分<sup>じゆうぶん</sup>に気<sup>き</sup>をつけましう。

※暑<sup>あつ</sup>さに強<sup>つよ</sup>い体<sup>からだ</sup>をつくることを「暑熱<sup>しょねつ</sup>順化<sup>じゆんか</sup>」と言<sup>い</sup>います。毎日<sup>まいにち</sup>、おふろにつか<sup>あ</sup>って温<sup>あた</sup>まることや、外<sup>そと</sup>で元<sup>げん</sup>気<sup>き</sup>にあそ<sup>あそ</sup>ぶこと、エアコンに頼<sup>たよ</sup>りすぎずじんわり汗<sup>あせ</sup>をかくこと、などが効果<sup>こうか</sup>的<sup>てき</sup>と言<sup>い</sup>われています。

暑さに負けない  
からだをつくらう!



あさごはんを  
たべましたか?



あさごはんは元<sup>げん</sup>気<sup>き</sup>のも<sup>も</sup>とです。しっか<sup>し</sup>りたべま<sup>た</sup>しう。

たっぷりすいみんを  
とりましたか?



ねてい<sup>あ</sup>る間<sup>あいだ</sup>にからだのつかれがとれます。いつもより早<sup>はや</sup>ね早<sup>はや</sup>おき<sup>こころ</sup>を心<sup>こころ</sup>がけま<sup>ま</sup>しう。

あせふきタオルを  
もっていますか?



あせをふかないと、からだ<sup>か</sup>がひえて、カゼ<sup>かぜ</sup>をひく原因<sup>げんいん</sup>になります。

手<sup>て</sup>や足<sup>あし</sup>のつめを  
きっていますか?



つめがのびているとケガ<sup>けが</sup>をする原因<sup>げんいん</sup>になります。

運動<sup>うんどう</sup>しやすいくつを  
はいていますか?

足<sup>あし</sup>の甲<sup>か</sup>マジックテープなどで甲<sup>か</sup>の高<sup>たか</sup>さを調<sup>てい</sup>節<sup>せつ</sup>でき<sup>き</sup>ますか?

つま先<sup>つまさき</sup>

足<sup>あし</sup>の指<sup>ゆび</sup>を自由<sup>じゆう</sup>に動<sup>うご</sup>かせるくら<sup>くら</sup>いのゆとり<sup>ゆとり</sup>あり<sup>あり</sup>ますか?



くつ底<sup>ぞこ</sup>

足<sup>あし</sup>の動<sup>うご</sup>きに合<sup>あ</sup>わせて曲<sup>ま</sup>がりますか? 厚<sup>あつ</sup>すぎたり、薄<sup>うす</sup>すぎたりし<sup>し</sup>ません<sup>せん</sup>か?

ぼうしをきちん<sup>きちん</sup>と  
かぶっていますか?



ゴム<sup>ゴム</sup>は切<sup>き</sup>れたり、のび<sup>のび</sup>てい<sup>い</sup>ません<sup>せん</sup>か?

運動会

ケガなく、  
ちから  
をはっきしよう!



がつ けんこうしんだん にってい  
5月の健康診断の日程

| 日付     | 検査項目・書類等       | 対象学年    | 準備と注意           |
|--------|----------------|---------|-----------------|
| 1 (金)  | 内科検診 13時30分～   | 6年生     | 体育着で受けます        |
| 7 (木)  | 尿検査1次回収①       | 全学年     | 1時間目が始まる前に提出    |
|        | 内科検診 13時30分～   | 4年生     | 体育着で受けます        |
| 8 (金)  | 尿検査1次回収②       | 1回目忘れた人 | 1時間目が始まる前に提出    |
|        | 内科検診 13時30分～   | 仲よし・3年生 | 体育着で受けます        |
| 13 (水) | 内科検診 9時00分～    | 1・2年生   | 体育着で受けます        |
| 26 (火) | プール前検診 13時15分～ | 該当児童    | 受ける人にお知らせを渡します。 |
| 27 (木) | 歯科検診           | 仲・3・6年生 | はみがきをわすれずに      |
|        | 尿検査2次回収①       | 該当児童    | 1時間目が始まる前に提出    |
| 28 (金) | 尿検査2次回収②       | 該当児童    | 1時間目が始まる前に提出    |

じ び か がんか ちりょう し ひと はじ じゅしん  
耳鼻科や眼科の治療のお知らせをもらった人はプールが始まるまでに受診しましょう！

ほ けん もくひょう  
5月保健目標

せい けつ からだ けん こう

かん が

清潔な体と健康について考えよう！

は  
歯

あさ お とき しょくじ あと くち なか  
朝起きた時や食事の後は、口の中には  
ばい菌や食べカスがいっぱい。むし歯  
などの原因になるから、必ず歯みがき  
をしてね。



て  
手

さわ て かぜ  
いろいろなものに触る手は、風邪など  
の原因になるバイ菌がいっぱい。外か  
え とき しょくじ まえ あと  
ら帰った時や食事の前、トイレの後は、  
せつ て あら  
石けんで手を洗おう。



からだ  
体

まいにち みろ はい あせ あら なが  
毎日お風呂に入って、汗やホコリを洗い流そう。  
あそ うんどう あせ とき  
遊んだり運動したりして汗をたくさんかいた時は、  
した き ふく き  
下着や服も着替えてね。



まえ  
前がみ

まえ め けさき め  
前がみが目にかかっていると、毛先が目  
を傷つけたり、目にバイ菌が入ってしま  
うよ。目の上の長さ切るか、ヘアピン  
などでまとめよう。



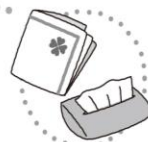
つめ

なが かど とが じ  
つめが長かったり角が尖っていると、自  
ぶん とも き けん  
分や友だちがケガをする危険があるよ。  
き とき し かく かど すこ まる  
つめを切る時は四角く、角が少し丸くな  
るよう。深づめにならないように白い  
ぶ ぶん すこ のこ  
部分も少し残そう。



ポケット

て あら あと  
手を洗った後にふけるように、ポケットにはいつも清潔  
なハンカチを。くしゃみをしたり鼻をかむ時に備えて、  
はな とき そな  
ティッシュも持ち歩こう。



じ ぶん せい かつ  
自分の生活をふりかえり、チェックをしてみましょう。