

# ほけんだより 5月



令和 8 年 4 月 28 日

さいたま市馬宮東小学校

保健室



入学・進級して1ヶ月経ちました。新しい教室や先生、友だちとの出会いに緊張したり、不安になったりした人もいたでしょう。知らず知らずのうちに、心と体に疲れがたまっているかもしれません。5月のはじめは連休があります。ぜひ、リフレッシュしてくださいね。しかし、楽しい連休が終わるとまた疲れも出てくるかもしれません。早ね・早起き・朝ごはんを心がけ規則正しい生活を送りましょう。

## 朝の生活リズムが元気のカギ!

朝のちょっとした習慣が、体と心のリズムを整えます。朝の過ごし方を見直してみましょう。



起きたらまず、窓を開けて朝日を浴びる。



休みの日でも毎日、決まった時間に起きる。



朝食を食べ、脳のエネルギーもチャージ。



決まった時間にトイレに行って排便習慣を。

せいかつ せいけつ

たいせつ

### 生活のために大切なこと

- 食後に歯をみがく
- ハンカチ・ティッシュを持ち歩く
- 下着を着替える
- お風呂に毎日入る
- 手を洗う
- つめを切る



## 爪の話


爪が伸びていませんか？爪が長いと、衣服に引っかかったり、急に割れたりかけたりして思わぬケガにつながる恐れがあります。また、指先には、汚れが溜まりやすいので、衛生面でも心配です。1週間に1回は爪をチェックして、切るようにしましょう。ぜひ御家庭でも爪のチェックや声かけをお願いします。清潔で安全な学校生活につながります。

<適切な長さ>

- 手のつめ：白いところが 1~2mm 見えるくらい
  - 足のつめ：まっすぐ切り、はしを切りすぎない
- ゆびのはらを上から見て、つめが出ていなければ OK!

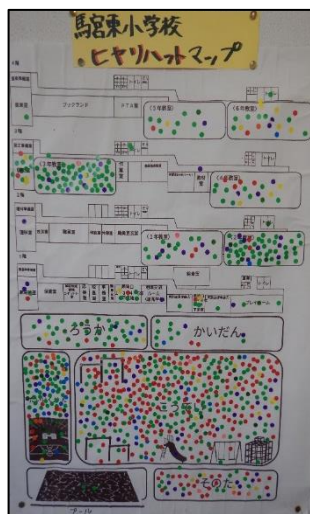




月	火	水	木	金
			7 聴力検査 1年	8 聴力検査 たんぽぽ・2年
11 全学年配付 耳鼻科アンケート  聴力検査 3年	12 全学年配付 尿検査キット  聴力検査 4年	13 全学年回収 尿検査  聴力検査 5年	14 尿検査予備日  聴力検査 6年	15 全学年回収 耳鼻科アンケート
18 1・4年配付 色覚検査希望調査票  歯科健診 たんぽぽ・2・3・4年 安田 Dr. 9:00~	19 聴力検査欠席者  	20	21 心臓検診 1・4年 13:20~	22 1・4年回収 色覚検査希望調査票
25	26	27 眼科検診(全学年) 濱田 Dr. 9:00~	28	29 2次該当者配付 尿検査キット

調査票や問診票など、お子様の健康に関する提出物がたくさんあります。記入もれや、印もれがないよう確認の上、回収日までに提出をお願いします。(内容によっては再提出をお願いすることもあります。御協力をお願いします。)

## 5月の保健目標 「けがに注意しよう」



これは令和7年度の1年間の校内けがマップです。本校では、けがの種類別にシールの色分けをして作成しています。色分けは、以下のとおりです。令和7年度は、すりきず・だぼくのけがが多く、発生場所としては、校庭や体育館以外にも教室や廊下、階段でも多くのけがが起きていました。以下の写真は、令和7年度保健委員会の児童が校内の危険な場所を調べ、選んだ理由やどんなけがが潜んでいるかをまとめてくれたものです。これを今年度は保健室前に掲示し、本校のけがの発生状況がわかるようにしています。また、令和8年度けがマップは保健室内に掲示し、作成しています。子どもたちがけががなく過ごすことができるよう、校内での過ごし方や校庭での遊び方を指導していますが、御家庭でもお声掛けをお願いします。

