

# 5月のほけんだより

令和4年4月28日  
江東区立東川小学校  
校長：安田照雄  
主任養護教諭：

5月2日は八十八夜です。天気が落ち着き、田植えの準備や茶摘みなどを行うのにぴったりな時期なので、昔の人は「夏の準備を始める目安」としていたそうです。これから暖かい日も増え、運動会の練習も始まります。暑さ対策や夏に向けた体調管理をして過ごしてほしいと思います。

## 5月健康診断の日程



実施日	内容	対象学年	注意事項
10(火)	耳鼻科検診	1・3年	軽い耳掃除をしてきてください。
11(水)	内科検診	1～3年	体育着を持ってきてください。
13(金)	耳鼻科検診	2・4年	軽い耳掃除をしてきてください。
18(水)	内科検診	4～6年、 仲よし	体育着を持ってきてください。
23(月)	尿2次検査 予備：24日(火)	該当者、 尿1次未提出者	

～1日2回の検温をよろしくお願いいたします～  
コロナ禍になり始まった1日2回の検温。いつもご協力ありがとうございます。しかし、最近検温を忘れて登校したり、シートを忘れて登校したりする子が多いです。忙しい朝に忘れてしまいがちですが、今後もご協力よろしくお願いいたします。

### 健康診断、まだまだ続きます



「結果のお知らせ」をもらったら、  
できるだけ早く病院へ！

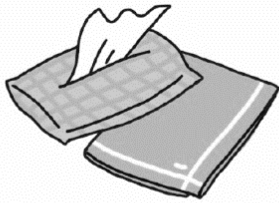
### 結果をもらったらどうする？

健康診断の結果をもらったAさんとBさん。Aさんは「むし歯ができてい  
るのか…。早く歯医者さんに行かない  
と!」と、おうちの人に結果を渡しました。  
Bさんは「視力検査の判定、『C』  
なんだ。まあいっか」と、部屋の引き  
出しにしまってしまいました。どちらが正  
しいか、みなさんならわかりますよね。  
健康診断の結果は、今のあなたのか  
らだの様子を伝える  
大切な情報。治  
す必要があるときは、  
早く受診するようにし  
てくださいね。



いつも  
きれいに!

## せいけつ・みだしなみ



### ハンカチ・ティッシュ

いつも持ち歩こう  
(ハンカチは毎日かえる)



### 手洗い・うがい

外から帰ったときは  
忘れずに



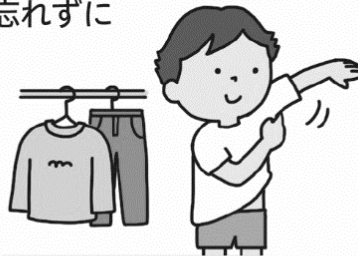
### 歯みがき

ごはんやおやつの後、  
寝る前にもしっかりと



### 手足のつめ

のびていないか、  
ときどきチェックしよう



### はだぎ(したぎ)

毎日かえて、  
きれいなものをつけよう



### お風呂

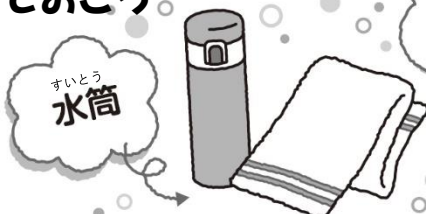
1日のあせやほこりを  
あらいながしてすっきり!

## Q どうして「清潔」が大切なの?

みだしなみを整える  
「マナー」と、  
感染症やむし歯などの  
「病気の予防」、  
2つの目的があります。



いつものハンカチとは別に  
用意しておこう。



水筒

汗ふき  
タオル

## 汗をかきヒミツ

人は暑いときや運動したときだけでなく、お風呂に入っているときやふだんの生活の中でも、気づかないうちに汗をかいています。汗は、かわくときからだの表面の熱をうばいます。体温が上がりすぎないように、バランスをとっているのです。暑くなる日が増えてきました。暑さからだが慣れていない今、急に暑くなったときは熱中症にかかりやすくなります。運動するときや暑いときは、水分をとるのを忘れずに!

