



5月の保健目標
身のまわりを
清潔にしよう。
川原小学校保健室

もうすぐ梅雨入り？先日、校舎に蟻が避難していました。自宅に帰ると、家でも同じ事が起きていました！もうすぐ梅雨入りなののでしょうか？暑い時、寒い時があると、自律神経が体温調整で疲れてしまい、だるい、頭痛などの症状が出る人もいます。エアコンの温度調整を行い、服の調節、水分補給など声かけし、お子さんの体調管理をお願いします。毎日の早寝早起き朝ご飯で、健康の基礎、土台作りを！！

5月29日（木）は、歯科検診があります。当日の歯みがきはもちろん、時々、歯垢の染め出しを利用し、磨き残しがないか確認をお願いします！

保護者の方へ

健康診断の結果を
お渡ししています

健康診断の結果、医療機関の受診が必要な場合は通知しています。視力や聴力など、早期発見・早期治療によって治療期間が短くなったり、その後が変わってくるものもあります。何かとお忙しいこととは存じますが、お知らせを受け取った際は早めの受診をおすすめします。



※なお、学校の健康診断は病気の
「可能性」のスクリーニングなので、
医療機関で検査すると「異常なし」
とされる場合もあります。

歯科検診

口の中の状態が健康かどうか
を調べます



鏡で口の中をチェック✓

歯垢が溜まりやすいのはでこぼこしたところ。歯の生え方は一人ひとり違うので、でこぼこの形も人それぞれ。つまり、念入りにみがかないといけなところも人それぞれなのです。

歯科検診の日はいらないに歯みがきをします。そのときに、鏡で自分の口の中の様子をよく観察してみましょう。自分のでこぼこポイントはどこかな？

そろそろはじめましょう 熱中症予防

5月は熱中症シーズンの始まり。急に暑い日が出てきて、暑さに慣れていない体がついていけず、熱中症になりやすい時期です。暑さに負けない体づくりをはじめましょう！

水分補給



水分をこまめにとろう

睡眠



ぐっすり眠れる環境を整えよう

体調管理



体調を整え丈夫な体を作ろう



交通安全教室が5月1日（木）に行われました。自転車の搬入にはご協力をいただき、ありがとうございました。

子ども達からの感想には「横断歩道の渡り方が分かったよ」「（自転車に乗っているとき）交差点での、一時停止の仕方がわかった。小さい子にも教えた」「ライトがつかないことがわかった」「高学年が（交差点での左右の確認の仕方が）上手だった」とありました。

ご家庭でも、交通安全について話し合ってみてはいかがでしょうか。

※ヘルメットの購入もぜひご検討ください。ヘルメット購入補助については、石垣市HPにてご確認ください。

