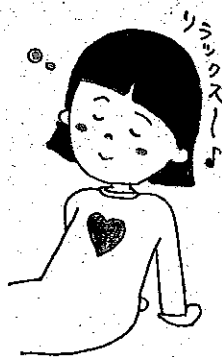


ほけんだより



2024.5.1
高川小学校
保健室

新しい学年になって1ヶ月がすぎました。たくさん
の新しい出会いもあったと思います。とてもうれしいこ
とではありますが、たくさんの新しいことに一気に
慣れようとする事で疲れがたまりやすい時期でもあり
ます。無理をしすぎず、たまには心も体ものんびりさ
せてあげましょうね。



5月の保健行事



5月7日(火) 内科検診 1・3・5年

5月14日(火) 眼科検診 1・4年+抽出者*

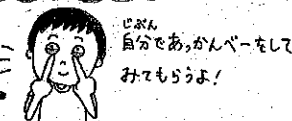
5月17日(金) 耳鼻科検診 1・4年+抽出者*

5月23日(木) 歯科検診 2・4・6年

5月30日(木) 歯科検診 1・3・5年

*抽出者は 2・3・5・6年生の中で、子どもの健康調査票にチェックが入っていた人です。

体操服を忘れないでね!



耳のそうじをしておいてね!

歯ブラシ、コップを忘れないでね!
給食後、しっかり歯をみがきましょう!

保護者のあ



視力検査がおわりました。片目でもB以下の場合はお知らせをお渡ししますが、
両目Aの場合はお知らせはありません。又、聴力・心臓・内科・眼科・耳鼻科検診に
ついては所見のあった人のみお知らせをお渡します。内科・心臓・眼科・耳鼻科
については、お知らせをもらった人は受診するまでプールに入れませんので必ず受診して下さい。

こんな日は熱中症にご用心!!



体がまだ暑さに慣れて
いないこの時期は、
熱中症が意外と多いよ!

急に暑くなった日 湿度が高い日 風が弱く日差しが強い日

熱中症対策!!

- ☐ こまめな水分補給
- ☐ 疲れたら日かげで休む
- ☐ 帽子をかぶる
- ☐ タオルで汗をふく
- ☐ 首や脇を冷やす
- ☐ 規則正しい生活をする

今からしっかり
対策しよう!



がんばりすぎて疲れていませんか?

チェックしてみよう!



☐ やる気が出ない



☐ 食欲がない



☐ イライラしやすい



☐ よく眠れない



何個チェックが入ったかな?

- チェックが1つの人... 少しかつめです...
- チェックが2つの人... おつかいのようです。
- チェックが3つの人... すごくおつかいです。
- チェックが4つの人... おつかいマックスです!

べと倦を 休ませるポイント!



うらにはクイズがあるよ! ぜひやってみてねー

からだのおもしろクイズ ～何問わかるかな?～

こたえは下に
あるよ☆☆

Q1. おし歯をつくる菌の名前は?

- ① ミュータンス
- ② プラーク
- ③ シーダンス



Q2. 人間の心臓はいくつの部屋に分かれていますか?

- ① 2つ ② 3つ ③ 4つ



Q3. なぜつまめはピンク色なの?

- ① 血液がすけて見えるから
- ② つまめがピンク色だから
- ③ 指先にピンクの色素があつまるから



Q4. まゆげのはたらきは?

- ① 美しく見えるようにしている
- ② 光をさへぎったり目の中に汗が入らないようにしている
- ③ おでこをまもっている



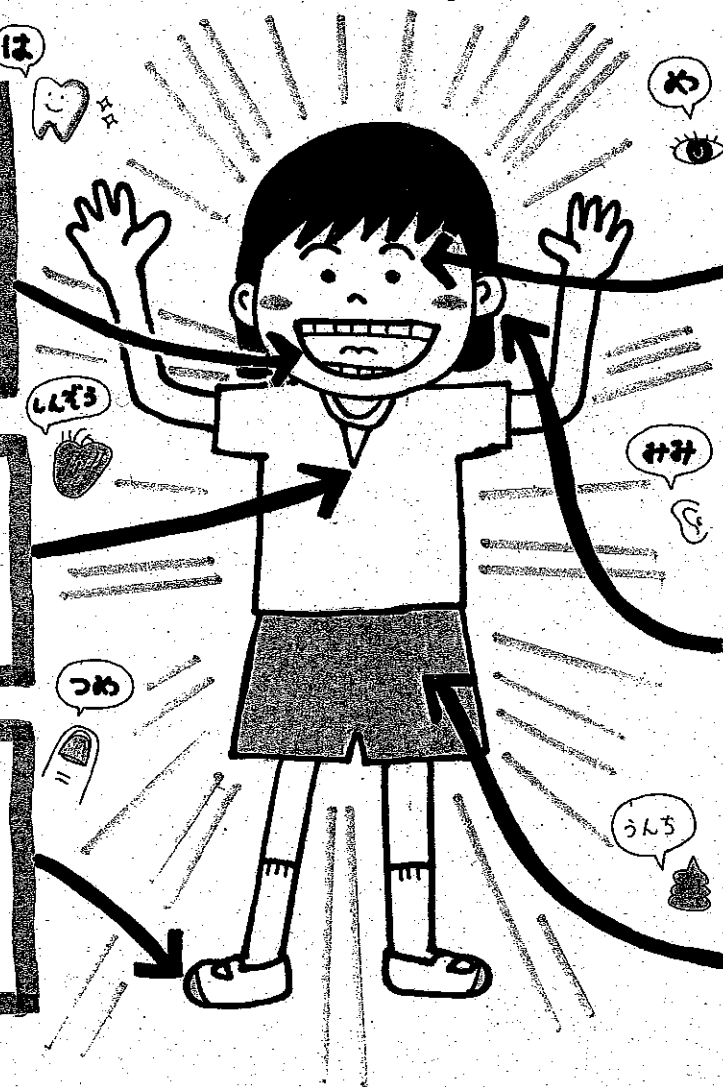
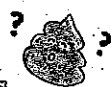
Q5. みみたぶのはたらきは?

- ① 温度の変化を感じるため
- ② イヤリングをするため
- ③ 音をゆがめずこまかく伝えるため



Q6. たべものを食べてから、うんちになるまでどれくらいかかる?

- ① 1～2日 ② 3～4日 ③ 12時間



Q1のこたえ①
ミュータンス菌の出す酸
によって歯を溶かします
これがたし歯です。

Q2のこたえ③
左心室、左心房の4部屋に
1心房の中は、右心室、右心房
に分かれています。

Q3のこたえ①
つまめの下の皮に流れ
ている血液がすけて見え
ています。

Q4のこたえ②
「まぶし」は目に少し影入
めると、まゆげは少し影入
ては出します。

Q5のこたえ③
耳たぶは体の中で1番
温度が低く、音をゆがめ
ずにおく伝えます。

Q6のこたえ①
口から入った食べものは、
食道→胃→小腸→大腸を
通ってうんちになっています。

