



令和8年5月1日
 松戸市立馬橋小学校
 保健室
 No.2 5月号

新学期が始まり、1ヶ月が経ちました。1年生は学校に、2～6年生は新しいクラスには、慣れましたか？この時期は、今まで緊張していた分、体も心も疲れが出やすい時期でもあります。また、暑くなってきましたが、体が暑さに慣れていないため、熱中症の危険性もあります。連休が始まりますが、規則正しい生活を心がけ、新しいことに挑戦したり、リラックスする時間を作ったりして、今月も元気に過ごしましょう！

がんばりすぎてない？
 やす
休むサインを見つけよう

こころ 心のサイン	からだ 体のサイン
<input type="checkbox"/> イライラする	<input type="checkbox"/> つかれが取れない
<input type="checkbox"/> やる気が出ない	<input type="checkbox"/> 頭やお腹が痛い
<input type="checkbox"/> 不安やきんちょうがある	<input type="checkbox"/> お腹がすかない
<input type="checkbox"/> 学校に行きたくない	<input type="checkbox"/> 夜ねむれない

あてはまるものがあつたら、それは心や体が「休んで！」と教えてくれている大切なSOS。肩の力を抜き、のんびり過ごす時間とってリフレッシュしよう。



〇〇5月の保健行事〇〇

7日(木) 色覚検査 4年希望者

14日(木) 尿検査 全学年 当日の朝一番尿です。出始めは捨てて中間の尿を採取。

児童には13日(水)に、

- ① 説明書付きの緑の袋
- ② 尿をとる紙コップ
- ③ 半透明の検査容器
- ④ バーコードのついた名前シール

(⑤「検査についてのお手紙」は11日にスクリレ配信)を配付します。

15日(金) 尿検査予備日 14日の未提出者 15日朝の尿をとって提出。

26日(火) 内科・結核・運動器健診 6年(午後1時から)

27日(水) 内科・結核・運動器健診 1, 2年(午前9時から)

29日(金) 内科・結核・運動器健診 4年(午後1時から)

内科健診は体操服着用です。前日に入浴してください。

5月23日(土)が運動会!
(5/7から練習開始です!)

運動会に元気で参加できるように下記の内容について
声かけをお願いします。

- ・早ね早おきをする。 ・朝ごはんを食べる。
- ・汗ふきタオルを持って行く。 ・つめを切る。
- ・髪の毛の長い人は運動しやすいように結ぶ。
- ・くつひもをほどけないようにしっかり結ぶ。
- ・準備運動、整理運動を忘れずにする。
- ・具合の悪いときは無理をしない。
- ・熱中症に気を付ける。 ・水分補給をこまめにする。

「ハンカチ、ティッシュ」を必ず、ポケット等に
入れ身につけさせてください。

★アタマジラミに気をつけま しょう・・・さわやかな季節です。時々、

お子さんの頭髪をチェックしていただくよう
お願いします。★

《アタマジラミの調べ方》

十分に洗髪してから見る。成虫は見つけにくいですが卵は見
つけやすく、髪の毛の生え際(えり足、耳の後ろ、ひたい)
や根元に近い所にある。

《日常生活の注意点》

1. 頭髪は短くし、いつも清潔に。
2. 2日に1回位は洗髪する。指の腹で頭皮もよく洗う。
(低学年のお子さんは、家族の方がよく洗ってあげてくださ
い。耳の後ろや生え際の部分が汚れやすい所です。)
3. 毎日、髪の毛をくし、ブラシでよくとかす。くしやブラ
シも清潔に。タオルやブラシ、帽子の貸し借りはやめる。
4. シーツ、枕カバーをこまめにかえる。
5. いつも清潔な下着を!

※アタマジラミが見つかった場合は、学校にもお知らせくださるようお願いいたします。

はじめよう!

暑熱順化

梅雨が明ける頃から熱中症になる人が
増え始めます。熱中症にならないために、
暑さに体を慣れさせる暑熱順化を今から
始めましょう。

外で少し汗が出るくらいの
運動をする



家でストレッチなどの
運動をする



湯船にゆっくりつかる



《アタマジラミの駆除》

1. 薬局で薬(スミスリンパ
ウダー、シャンプータイプも
ある)を購入して駆除する。
医師、薬局に相談する。
2. 髪についた卵のからは一つ
一つ爪で取り除く。