

おうちのひとといっしょによんでください



🟢 ほけんだより NO. 2

# すこやかメイト

鳥取県立米子養護学校 令和7年度

## 5月の保健目標

からだ せいけつ  
体を清潔にしよう!



5月になり、動くとき少し汗ばむような日も出てきました。まだ、体が暑さに慣れていないうえ、新学期の疲れも出てくるタイミングなので、熱中症になりやすい時期です。元気に過ごす基本となるのは、生活リズムを整えること。そのために何ができるか一緒に考えていきましょう。



### ほけんぎょうじよてい 保健行事予定

ついたち 1日(木)

- 身体測定(中学部)
- 眼科検診(全員)

ふつか 2日(金)

- 身体測定(小学部)

14日(水)

- 尿検査補足日
- (未提出者・再検査者)
- 内科検診②

15日(木)

- 歯科検診①

21日(水)

- 内科検診③



引き続き御家庭での朝の健康観察をお願いします!!

子どもたちは自分の体や心の状態をうまく伝えられなかったり、体調が良くないのを我慢したりして、登校後に具合が悪くなってしまうことがあります。御家庭での“なんだか、いつもとちがう”という視点は、子どもたちからのサインに気づく大切なポイントになります。何かあれば、連絡帳や電話などでお知らせください。

- |  |   |
|--|---|
| <input type="checkbox"/> 熱はないかな? 体温は何度?                | <input type="checkbox"/> よく眠れたかな?           |
| <input type="checkbox"/> 機嫌はどうか?                       | <input type="checkbox"/> 表情や顔色、顔つきは?        |
| <input type="checkbox"/> 頭が痛くないかな?                     | <input type="checkbox"/> お腹が痛くないかな? 便秘や下痢は? |
| <input type="checkbox"/> 咳や鼻水は出ていないかな?                 | <input type="checkbox"/> 朝ごはんは食べられたかな? 食欲は? |
| <input type="checkbox"/> 学校に行きたくないと、しぶることはあるかな?        |   |
| <input type="checkbox"/> イライラしたり悲しい気持ちになったりしてないかな?     |   |
| <input type="checkbox"/> やる気が起きない状態はないかな? ぼんやりしている時間は? |   |

こんげつ ほけんもくひょう  
今月の保健目標

からだ せいけつ  
体を清潔にしよう

せいけつ たも よぼう  
清潔を保つことは、いろいろなことの予防につながります!

は  
歯みがき

ば ししゅうびょうよぼう  
むし歯や歯周病予防



き  
つめ切り

よぼう  
けがの予防



てあら  
手洗い

かんせんしょうよぼう  
かぜなどの感染症予防



あさおき とき しょくじ あと  
朝起きた時や食事の後は、  
くち なか きん た  
口の中にはばい菌や食べかす  
がたくさんついています。  
むしば げんいん かならず  
虫歯の原因になるので、必ず  
は  
歯みがきをしましょう。

なが じぶん ともだち  
つめが長いと、自分や友達  
にあたってけがをする危険が  
あります。つめ き  
爪を切るときは、  
ふかづめ しろ  
深爪にならないように、白い  
ぶぶん のこ かど すこ まる  
部分を残して、角が少し丸く  
なるように切りましょう。

いろいろなものを触る手  
は、かぜ げんいん  
風邪などの原因になるば  
い菌がいっぱいついていま  
す。そと かえ とき しょくじ  
外から帰った時や食事の  
まえ あと せっ て  
前、トイレの後は石けんで手  
あら  
を洗いましょう!

にち ど かいさい じどうせいと どうじつ む  
10日(土)は、けんべいスポーツフェスティバルが開催されます。児童生徒は、当日に向けて  
れんしゅう じゅんび たの からだ うご きゅう あつ ひ ねっちゅうしょう ようちゅうい  
練習や準備はもちろん、楽しく体を動かしています。急に暑くなった日は熱中症に要注意。  
ごかてい すいとう あせふ じゅんび ねが  
御家庭からも、水筒や汗拭きタオルの準備をお願いします。

よぼう  
予防するために!

- ★こまめな休 けいと水分補給をする ★帽子をかぶる
- ★脱いだり着たりしやすい服を準備する
- ★疲れたときや体調が悪いときは無理をしない

そろそろ

ねっちゅうしょう  
熱中症

ようじん  
にご用心!!!

