

# ほけんだより

= 5月号 =



令和8年5月1日  
板橋区立志村小学校  
校長 佐久間 康弘  
保健室 小林 史弘



新学期が始まって1ヶ月がたちました。新しい学年やクラスに少しずつ慣れてきた頃ですね。ほけんだよりは毎月発行しますので、ぜひおうちの方と一緒に読んでください。

## 保健室の利用について

### 保健室を利用するのはどんなとき?

けがをしたとき



体調が悪いとき(熱がある・おなかがいたい・気持ちが悪いなど)



先生に相談したいことがあるとき



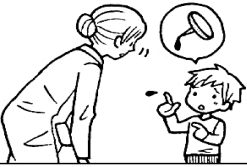
### 保健室を利用するときのマナー



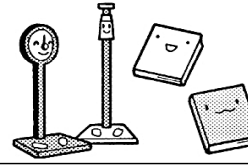
保健室は体調が悪いとねている人もいますので、静かな声で話しましょう。



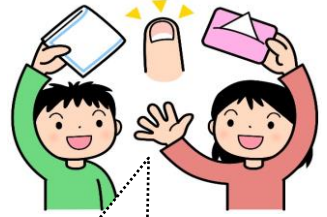
ベッドは体調が悪いときに使うものです。遊ばないようにしましょう。



けがをした部位、けがをしたときの様子などをきちんと伝えましょう。



器具や本を借りたら、元の場所へ戻しましょう。



清潔のためにハンカチとティッシュを毎日もってくるようにしましょう。それから、爪を短く切っておきましょう。爪を短くしておくことは、清潔だけでなく、ケガの予防のためにも大切です。まだ自分で爪切りができない人は、おうちの人にお願ひするようにしましょう。

## 暑さ・紫外線対策を始めましょう

5月になると日差しが強くなり、気温も上がってきます。次のようなことを心がけて、暑さによる体調不良や、皮膚に害をあたえる紫外線の浴び過ぎを防ぎましょう。

ぬぎ着しやすい  
服装をする



ぼうしや日焼け止めで  
紫外線を防ぐ

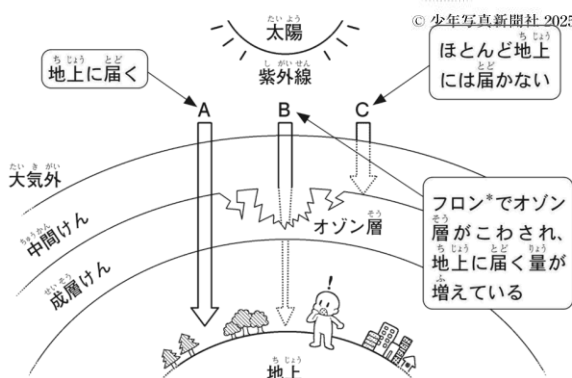


こまめに水分を  
補給する



## 紫外線とは

太陽の光には、目に見える光(可視光線)と、目には見えない光(赤外線と紫外線)があります。紫外線には、さらに、A・B・Cの3種類があり、紫外線Bは、近年地上に届く量が増えています。紫外線は、浴び続けると体に害をあたえるので、注意が必要です。



\*フロンはエアコンや冷蔵庫などに使われた、オゾン層をこわす物質。

## ～ 保護者の方へ～

### ○健康診断の結果について

学校で行う健康診断は確定診断を行うものではなく、健康上問題があるか、疾病や異常の疑いがあるかを選び出すスクリーニングであるということをご理解ください。異常や疑いがあった場合は「結果のお知らせ」や「精密検査のお知らせ」にてお知らせします。医師による診断がない場合、体育や水泳に参加できないことがあります。お知らせをもらいましたら、早めに受診し、結果を学校までお知らせください。