

2026年

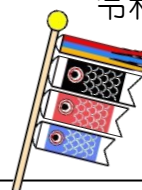
金沢市立戸板小学校

令和8年5月1日

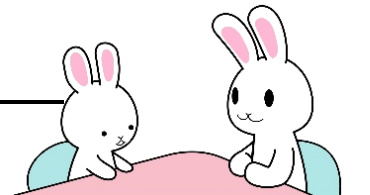
保健室



# ほけんだより



## 5月はつかれがしやすい時期です



新学期に入って、1か月が経ち、運動会の練習が始まります。

新しく環境が変わったり、いつもとちがう行事があったりすると、自分でも知らないうちに体に力が入っていたり、心がきんちょうしたりしやすくなります。そんなときは、毎日同じルーティンで、体にやさしい過ごし方をするようにしましょう。

### 【口にはいる字は？】

- 毎日、同じ時間に□る
- 毎日、同じ時間に□べる
- ゆっくりお□ろにはいる
- □いしいものを食べる

※こころのポストは保健室前にあります。



お・た・の・の・の

がんばろうと思っても  
体に力はいらない…  
なぜかなみだが出てくる…  
そんなときは、はなしがしやすい  
だれかに、おはなしてみよう。  
「こことん」にかいてもいいし、  
カードやおてがみをかいて、  
こころのポストにいれても  
いいよ。

## 5月の保健行事

日	曜	学年・組	検査科目
11日	月	全校	尿検査容器持ち帰り日
12日	火	全校	尿検査提出日
		3年	内科検診
13日	水	全校	尿検査予備日
26日	火	4年	内科検診
27日	水	1年	内科検診
28日	木	6年、2年3・4組	歯科検診

### スクールカウンセラー相談日

- 12日(火)午前
- 19日(火)午前
- 26日(火)午前

※ お申し込みは担任や養護教諭へ、連絡帳やTel等でお気軽に。

就学援助を申請される保護者の方へ

## 医療援助について

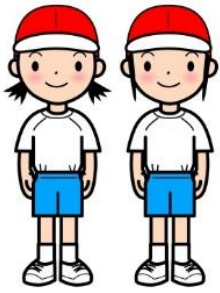
就学援助を申請し、認定されますと、金沢市が「学校病」の治療費を援助します。

歯科検診等で、う歯(むし歯)と診断された場合の治療では、医療援助を受けることができます。希望される場合には、担任か保健室へお知らせください。治療後に費用を請求しても援助を受けられない場合がありますので、**受診前**に学校にご連絡ください。対象となる学校病につきましては、右記の通りです。

歯科検診のお知らせが届いたら…

### 【学校病】

- ・う歯(むし歯) ・アデノイド
- ・慢性副鼻腔炎 ・中耳炎
- ・白せん ・疥せん
- ・膿痂疹(とびひ)
- ・結膜炎 ・トラコーマ
- ・寄生虫病(しらみは対象外)





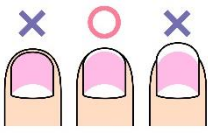





さいこう  
最高のコンディションでがんばるために…

うんどうかいまえ けんこう

# 運動会前の健康チェックをしよう

げんき たの うんどうかい  
元気で楽しい運動会にするために、いくつかのチェックをしてみましょう。  
ぜんぶ  
全部できているかな？

たいちょう  
★体調をととのえ、けがをしない、  
ねっちゅうしょう  
熱中症にならないために★

<input type="checkbox"/>	あかしろ 赤白ぼうしのゴムはついている 	<input type="checkbox"/>	そと 外ではぼうしをかぶって れんしゅうしている 
<input type="checkbox"/>	て あし みじか 手や足のつめは短い 	<input type="checkbox"/>	みず すいぶん 水とうなど、水分はもってきている 
<input type="checkbox"/>	なが かみのけが長い人はむすんでいる	<input type="checkbox"/>	はや はや 早ね・早おきしている 
<input type="checkbox"/>	さいず くつのサイズはあっている 	<input type="checkbox"/>	あさ た 朝ごはんを食べている 
<input type="checkbox"/>	うんどう じゅんび運動はしっかりしている	<input type="checkbox"/>	やす ひ やす 休むときは日かげで休んでいる 

## 【おうちの方へ】

運動会の直前にシューズを買い換えると、走っているときにぬげたり、靴擦れをしたりしてしまうことがあります。はきなれた状態で本番が迎えられるように、早めにサイズが合っているかチェックしましょう。



## はる 春ですが、 ねっちゅうしょう 熱中症に注意しましょう

がっこう うんどうかい れんしゅう はし  
学校では運動会の練習が始まりました。さいきん  
最近、がつ まなつ あつ ひ  
5月でも真夏の暑さになる日もあります。  
あつ  
暑さになれていない時期なので、特に注意しましょう。

### 【おうちの方へのお願い】

- 水筒は毎日準備してください。、水か麦茶がおすすめです。
- 水分・塩分・糖分がとれるように、朝食は必ず食べさせてください。
- 登校時は忘れずに黄色帽子をかぶらせてください。  
赤白帽子はゴムの点検をお願いします。
- 登下校時にはマスクをはずすようお声がけください。
- 体調が悪い場合 (特に嘔吐や下痢などの症状) は担任に連絡を入れてください。
- 少しずつ体を暑さに慣らしていきましょう(エアコンの低すぎる温度設定に要注意！)。

練習がある日は、  
量を多めに  
ご準備ください。



戸外ではマスクを  
はずすよう伝えましょう

