

2026年

金沢市立戸板小学校

2026/07/03

金沢市立戸板小学校
保健室

ほけんだより



プールまえにたしかめよう!

かっこのなかにはいる
ことばはなにな?



1



2



3



4



5

たいちょう チェック

- ☐ねつ
☐ふくつつ
☐げり
☐ () が
あかい



けがの チェック

- ☐ () が
はってあるきず
☐うみが
でている
きず



せいかつに きをつけて

- ☐ () ごはん
☐はやくねる
☐おふろ



けがを しないために

- ☐ () は
みじかく
☐じゅんびたいそ
うはしっかりと



びょうきの よぼう

- ☐ () の
かしかりは×
☐しっかりシャワー



1/4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31 32 33 34 35 36 37 38 39 40 41 42 43 44 45 46 47 48 49 50 51 52 53 54 55 56 57 58 59 60 61 62 63 64 65 66 67 68 69 70 71 72 73 74 75 76 77 78 79 80 81 82 83 84 85 86 87 88 89 90 91 92 93 94 95 96 97 98 99 100

クイズ



ねっちゅうしょう
プールでは熱中症になる?

A ならない **B** なる

〈クイズのこたえ〉 B

プールに入ると、すずしいからねっちゅうしょうにならないと思っている人はいませんか? すいえいは、はげしいスポーツです。およぐとたくさんのあせをかき、しらないうちに体の水分が少なくなって、ねっちゅうしょうになることがあります。

すいぶん
プールのあともしっかり水分をとみましょう!



保護者の方へ



アタマジラミの卵

アタマジラミについて

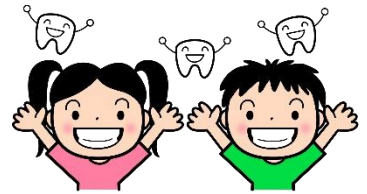
耳の後ろのはえぎわなどをチェックしてみてください。アタマジラミが見つかったときや、「そうかな...?」と心配なときには、学校へお知らせください。配慮の上、みさせていただきますのでご安心ください。

時々チェックを!

暑さが続きます
あせふきタオルと
水とうを忘れずに



今年度の健康診断がおわりました 心配なところは、早めに受診しましょう



今年度の健康診断がほぼ終わり、1年生の心臓検診以外は検査結果も出ています。

各検査の結果は、後日「わたしの健康」の表紙裏面に一覧表を貼ってお知らせいたします。受診の必要があった場合には、すでに「結果のお知らせ」をお渡ししておりますので、できるだけ早く受診することをおすすめいたします。

特に、むし歯がある場合には、むし歯がすすむ前に早めに受診しましょう。

また、視力については、B以下の場合に変化が無くても一年に一度は医師に相談をしましょう。子どもは、はっきりと見えない状態になれてしまい、見えにくいことを訴えない場合があります。原因や時期に応じて適切な対応ができるように指導を受け、ストレスなく見える環境を作ってあげましょう。

その他、受診について迷いや不安がある場合には、保健室にご相談ください。

こころや体の学習をしました

「プライベートゾーンってどんなところかな」

プライベートゾーンって？

- ・みずぎでかくれるところ
- ・じぶんだけのだいじなところ
- ・みせてはいけないところ
- ・さわらせてはいけないところ



絵本『おしえて! くもくん』
東山書房より

命を守る大切なことですので、ご家庭でもお子さんとお話してみてください。

さわられそうになったら

- ・おこりながら「いや」という
- ・おとなにしらせる
- ・ないしょにしない
- ・にげる

1年生は歯の学習をしました

歯の王子様（第一大臼歯）について



歯の中でも大切な第一大臼歯、自分の歯の王子様が生えているかを1人1人確認し、背の低い奥歯をどんなふうに見がけばよいか、鏡を見ながら練習しました。

