



令和7年 5月 1日
清瀬市立 清瀬小学校
校長
養護教諭

～おうちの人と一緒に読んでください～

新年度が始まり約1か月が経ちました。新しい環境に慣れてきた頃でしょうか。この時期はケガや体調不良も増えてきます。心も体も健康でいられるよう、しっかり休み、正しい生活習慣で過ごせるようにしましょうね。

がつ はい につちゅうあつ ひ あつ
5月に入ると日中暑くなる日がでてきます。暑すぎなくとも、
すいぶんほきゅう ねっちゅうしょう がっこう からら
水分補給をしていないと熱中症になってしまいます。学校には必ず
すいどう も すいぶんほきゅう じぶん からだ ちょうし
水筒を持ってきましょう。こまめに水分補給をして自分の体の調子
どの
を整えられるようにしましょうね。



日程	健康診断	対象者
5月1日(木)	尿検査1次(予備)	前回未提出者
月12日(月)	尿検査1次報告日	
5月15日(木)	尿検査2次	対象者
5月16日(金)	尿検査2次(2回目)	対象者
	眼科検診	ひばり・2年生・5年生
5月20日(火)	内科検診	2年生・6年生 ※6年生は宿泊前検診含む
5月22日(木)	耳鼻科検診	1~4年生・6年生
	尿検査2次(予備日)	対象者
5月27日(火)	内科検診	1年生・4年生
5月29日(木)	尿検査2次報告日	
5月30日(金)	眼科検診	3年生・4年生



健康診断終了後、病院受診が必要な場合には「結果のお知らせ」をお渡ししています。受け取ったならなるべく早く、病院の受診をお願いいたします。受診結果が確認できないと水泳指導に参加できないこともあります。

しっかり手を洗っていますか？きれいに洗えていますか？

さくねんど ねんせい りか じゅぎょう よご じっけん
昨年度6年生が、理科の授業で「どんなところが汚れているか」実験をしていました。



ドアノブ

教室の電気のスイッチ



土



まるいお皿の中に見える白や茶色の汚れはすべて細菌です。「ドアノブ」や「教室の電気のスイッチ」など、いろんな人が触りそうなところに細菌が多いように思いがちですが、それよりも「土」の方が細菌が多いようです。外あそびや体育の後、しっかりと石けんを使って手を洗っていますか？「自分で見て汚れていなから」と洗わないで過ごしている人はいませんか？きれいに見えても目に見えない汚れもあります。しっかり正しく手を洗う習慣をつけましょう。

ハンカチでふく

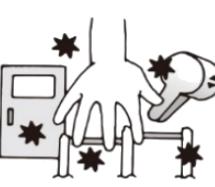
までは

手洗い

手が濡れたままだとバイ菌がつきやすくなり、せっかく手を洗ったのに、またすぐにバイ菌だらけになってしまいます。

服でふくのも×。服についているバイ菌が手に移るだけでなく、手の水分をきれいにふき取れません。

手を洗った後は、清潔な乾いたハンカチでしっかりふきましょう



外あそびで要注意！これ忘れていませんか？

服

外あそびが増え、暑くなつて上着を脱いで置いたまま、忘れ去られていることがあります。昼夜の気温差も大きいので、帰りはひんやりすることもあります。

教室へ戻るとき、おうちへ帰るとき、忘れていないかもう一度確認しましょう。

水分補給

まだ5月だから、と水筒を持たずに外あそびをしている人もいるようです。でも、じつはもうそろそろ熱中症が出始める時期。まだみなさんの体は暑さに慣れていません。夢中になつて遊んでいるとつい忘れがちですが、こまめな水分補給を。

