

# ほけんだより 5月

令和7年5月1日  
昭島市立富士見丘小学校  
保健室

じどう  
児童のみなさんへ

## おなかの調子をととのえよう

がっ いた い ほけんしつ き めい  
4月、おなかが痛いと言って保健室に来た子が20名ほどいました。おなかが痛くなる原因はいろいろあります。

### べんぴ ばあい 便秘の場合

ほけんしつ はなし きょう きのう で こ おお  
保健室で話をきくなかで、「今日も昨日もおとといもうんちが出ていない」という子が多くいて気になりました。うんちがでず、ちよう 腸にたまつたままだと、おなかが痛くなったり、き も わる 気持ちが悪くなったりします。

### あさ だ き も どうこう 朝、うんちを出して、すっきりした気持ちで登校しよう

- ① グッドモーニング60分を毎日達成し、ゆっくりトイレに入れるようにしましょう
- ② すいみん じかん じゅうぶん ちよう はたら たか  
すいみん時間を十分にとり、腸の働きを高めましょう
- ③ やさい しょくもつせんい た  
野菜(食物繊維)をたくさん食べましょう

うんちがでにくい人は、  
あさお 朝起きたらコップ1杯の  
みず 水をのむとよいですよ！



### しんぱいごと ふあん ばあい 心配事や不安なことがある場合

こころ からだ しんぱい こころ ちょうし わる  
心と体はつながっているのです。心配なことがあって心の調子が悪いときに、おなかが痛いなど体の調子が悪くなるときがあります。とくに4・5月は、あたら かんきよう  
新しい環境になれるためにエネルギーを使うので、こころ からだ つか  
心も体も疲れやすくなります。

### じぶん あ ほうほう こころ ちょうし 自分に合った方法で心の調子をととのえよう

しんらい ひと  
信頼できる人に  
そうだん  
相談する

す 好きな音楽をきく

どくしょ  
読書をする

すいみんを  
しっかりとる

す 好きな運動をする

ゆっくりお風呂  
はい  
に入る



おなかが痛くなる理由はほかにもあります。かんせんしょう びょうき かとうせい はつねつ げり  
感染症や病気の可能性もあるので、発熱や下痢があったり、おなかの痛みが続いたりする場合には病院に行きましょう。

## 健康診断の準備をしましょう

5月21日(水)は眼科検診です

まぶたやまつげ、眼球に異常がないか、目の動きや位置に異常がないかをお医者さんに診てもらいます。前髪がながい場合は、ピンでとめてくるようにしましょう。

5月22日(木)は歯科検診です

虫歯がないか、歯茎が腫れて歯肉炎になっていないか、あごの骨やかみあわせ、歯並びに異常がないか、歯垢や歯石がついていないか、などを歯医者さんに診てもらいます。朝ごはんを食べたあと、かならず歯を磨いてから登校しましょう。

## ハンカチ、マスクを毎日持ってきてきましょう

毎日清潔なハンカチを持っていますか？4月に視力検査をしたときに、ハンカチを持っていない人がたくさんいました。手を洗ったあと、ズボンや服のすそでふいたり、「自然乾燥」で手をパタパタ振って乾かしている人はいませんか？

濡れたままの手は、ばい菌が付きやすくなっています。外で遊んだり、勉強を頑張ったりして汚れた洋服で、その手をふいたらどうなるでしょうか？せっかく石けんで洗っても、手はばい菌だらけになってしまいますね。その手で給食を食べたら、体の中にはばい菌が入ってしまいます。清潔を保つために、毎日必ずハンカチを持ってくるようにしましょう。これから暑くなってくると、汗をかくことも多くなります。一日手をふいたり汗をふいたりしたハンカチには、目には見えない汚れがたくさんついています。毎日交換するようにしましょう。

給食の準備のときにはマスクをつけます。毎日給食袋の中に入れましょう。

忘れてしまったり、床に落としてしまったり汚れてしまったりすることもあるので、予備のマスクをランドセルにいれておくと安心です。



## 保護者の皆様へ

### 受診のお知らせを配布しています

各検診で所見があった場合に、受診のお知らせをお渡ししています。学校での健康診断はスクリーニング検査ですので、病院を受診していただくことにより、正しく診断され、適切な治療につながります。お知らせを受け取った方は、病院を受診してください。特に、内科、眼科、耳鼻科については、未受診の場合、6月からの水泳指導に参加できない場合があります。6月6日(金)までに受診していただきますようお願いいたします。医師に返信票を記入してもらうにあたり、文書料がかかる可能性があります。病院によって扱いが異なりますので、ご確認ください。