



# ほけんだより 5月

2026.5.1  
おくしょう ほけん しつ  
奥小保健室  
い は な つ み  
伊波奈津美

## 健康診断お疲れさまでした★結果はどうだったかな？

4月の健康診断、お疲れさまでした！4月は視力・聴力・尿検査・歯科検診など、たくさんの検査がありました。結果はどうだったかな？受診勧告（歯医者さんや耳鼻科へのおすすめ）の手紙をもらった人は、早めに行きましょう。



## 4月の保健安全行事

### ブラッシング指導

一生の財産である「歯」を守るため、正しいブラッシングを学びました。「歯肉炎は進行した元に戻らない」という事実を知り、鏡を見て磨き残しを探す姿勢は真剣そのものでした。今日の学びは、一生の健康の土台になります。



今までは歯磨きを一分しかやっていましたが、今日は5～10分よかったです。



### 地域安全点検 ～奥の危険な場所はどこだろう～

4月24日（金）の地域安全点検では、奥駐在所手登根功さんと、奥区老人会長の金城より子さんにもご協力していただき、奥小学校の正門から始まり、教員宿舎、奥駐在所をまわって、アガチ、奥集落センター、58号線のコースで点検をしました。

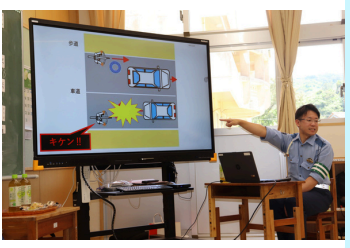
### 頭上注意

ボールが落ちても川には絶対入らないように！



### 交通安全教室

交通安全教室では、1・2年生は腹話術や模擬信号機を使った横断歩道の渡り方で「止まる・見る・待つ」の基本を身につけ、3～6年生は「青切符」の話題なども含め、自転車も車の一員であるという法的なルールと責任について学びました。「自分の目で見て、止まって、確認する」。この一連の動作が、子どもたちの確かな習慣として根付き始めています。



# 心と体のケアとゴールデンウィークの過ごし方

バタバタと慌ただしい4月が過ぎていきました。新しいクラスや先生、新しい生活環境に慣れようと、みんな一生懸命に走り抜けた1か月だったのではないのでしょうか。「なんだか最近疲れやすいな」「朝起きるのが少すつらいな」と感じている人は、それだけ心も体もパワー全開で頑張ってきた証拠です。さて、いよいよ待ちに待ったゴールデンウィークがやってきます！「あと少しで休みだ、頑張ろう！」と気合を入れている人も多いはず。連休中は、心と体をゆっくり休めてエネルギーをしっかりと充電してくださいね。

ただ、一つだけ気をつけてほしいことがあります。せっかく4月で身につけてきた「早寝・早起き・朝ごはん」の生活リズムを、お休みだからといって崩しすぎてしまうと、連休明けに体がもったきつくなってしまう。しっかりと休みつつも、生活リズムの「芯」は保ったまま、楽しい連休を過ごしましょう。

そして、連休が明けたら…  
楽しい行事がいっぱい待っています！

## 今月の保健目標

## 身の周りを清潔にしよう



いよいよ5月。遠足や宿泊学習、さらにノースイースタン大学との交流会など、外での活動が増える楽しい時期がやってきました。そこで今月は、みんなで「清潔」の習慣を改めて見直してみよう。たくさんの人と接する機会が多いからこそ、ハンカチの携帯や手洗い・つめ切りといった身だしなみを整えて、みんなが気持ちよく過ごせるように準備をしたいですね。



机の中やロッカーをきれいにすると、心もスッキリして学習に集中できますね！



「今日はちょっと蒸し暑いな」と思ったら、保健室前のボードを通りすぎりに覗いてみてくださいね。

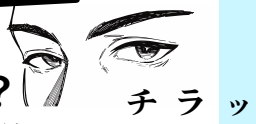
## コラダ

## そろそろ熱中症に注意

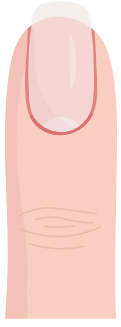


謎の「黒い球」が熱中症を防ぐ！？  
写真のこの機械、見たことありますか？これはWBGT（暑さ指数）を測る専用の計測器です。保健室ではこの数値をもとに、毎日「熱中症警戒レベル」をホワイトボードに記入して掲示しています！

- 気温が高くなくても、湿度が高いと危険！
- ホワイトボードが「**厳重警戒**」なら、こまめな水分補給を！



## 自分の爪をみてみよう！



つめは健康のバロメーター



爪は体の状態や生活習慣があらわれやすい箇所です。色や形の変化が、体からのサインになっていることも。健康な爪は均一な薄ピンク色。適度な硬さがあり、表面はなめらかです。

### 注意が必要な状態

縦筋がある	睡眠不足、過労
横筋がある	疲労、ストレス、外的刺激
青白い	鉄分不足、貧血
割れやすい	栄養不足
二枚爪	乾燥、栄養不足

こうした状態は生活習慣の見直しで改善することが多いですが、内臓の病気や皮膚の疾患が隠れていることも。長引いたり、症状がひどかったりする場合は、放置せずに医療機関を受診してくださいね。

