

# ほけんだより



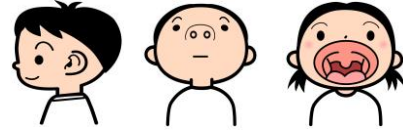
令和8年5月7日

京丹後市立網野南小学校

保健室 No.3

あす じび かけんしん  
**明日、耳鼻科検診があります！**

みみ はな びょうき しら  
耳、鼻、のどの病気がないか、調べます。



日時	5月8日(金) 午前9時10分~10時ごろ
場所	保健室
医師	ふるさと病院 二之湯先生
学年	全学年
受ける 順番	こだま・にじいろ → 1年・ドレミ → 2年 → 3年 → 4年 → 5年 → 6年 ★全学年、男女混合の名簿順で受けます。
検査の 準備①	耳あかは、無理のない範囲で やさしく取ってください。 耳そうじは、耳の入り口を軽くぬぐう程度に しましょう。奥まで耳かきや綿棒を入れると、耳あかをさらに 奥に押し込んだり、耳の中を傷つけたりすることがあります。
検査の 準備②	かみの毛で耳がかくれる人は、 かみの毛をくる、ピンでとめる、 耳にかけるなど、耳を出せる 髪型で登校してください。



けんしんちゆう ほけんしつ なか ほけんしつ まわ しず  
検診中は、保健室の中や保健室の周りでは、静かにしましょう。

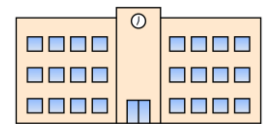
じび かけんしん いしゃ どうぐ つか  
耳鼻科検診では、お医者さんは3つの道具を使います。

① 耳をみる道具	② のどをみる道具	③ 鼻をみる道具
<p>ここを耳に 入れて、耳の中を みます。</p>	<p>ここを口に 入れて、のどを みます。</p>	<p>ここを鼻に 入れて、鼻の中 をみます。</p>
<p>&lt;ポイント①&gt; 耳をみてもらうときは、 先生の方に耳を向けてね。</p>	<p>&lt;ポイント②&gt; のどをみてもらうときは、 大きな口をあけてね。</p>	<p>&lt;ポイント③&gt; 鼻をみてもらうときは、 少し上を向いてね。</p>



マスクをつけている人は、自分の番が来るまでに外しましょう。

けっせき じび かけんしん う ひと  
欠席などで耳鼻科検診を受けられなかった人は、  
別の日に、他の学校に受けに行く予定です。



ほか がっこう ひと みなみしょう じび かけんしん う  
他の学校の人が、南小に耳鼻科検診を受けに来ることもあります。



じび かけんしん びょうき  
耳鼻科検診で病気がみつかったら...

みみ はな のどにプールの水やお風呂のお湯が入ると、  
病気がひどくなったり、治りにくくなったりすることが  
あります。早めに、お医者さんに相談しましょう。



# ほけんだより

令和8年5月11日

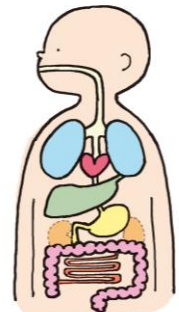
京丹後市立網野南小学校

保健室 No.4

あす ないかけんしん  
**明日、内科検診があります。**



にちじ がくねん 日時と学年	<p>・2年、6年…5月12日(火)午後1時45分～</p> <p>・1年、4年…5月14日(木)午後1時45分～</p> <p>・3年、5年…5月19日(火)午後1時45分～</p>
ば しょ 場 所	ほけんしつ 保健室
せ わ せんせい お世話になる先生	うえだいいん うえだせんせい 上田医院 上田先生
う じゅんばん 受ける順番	こうがくねんだんし 高学年男子 → こうがくねんじょし 高学年女子 → ていがくねんじょし 低学年女子 → ていがくねんだんし 低学年男子
こんなことを しらべます	<p>(1) 心ぞうの音や、呼吸の音の聞こえ方はどうかな？</p> <p>(2) 皮ふの様子はどうかな？</p> <p>(3) 結核や、その他の病気はないかな？</p> <p>(4) 骨や姿勢は、ゆがんでいないかな？</p> <p>(5) 腕や足腰の動きはどうかな？</p> <p>(6) 身長と体重のバランスはどうかな？</p>
おうちでの準備	<p>① お風呂に入って、体をきれいに洗っておきましょう。</p> <p>② かみの毛が長い人は、肩につかないように、くくって登校しましょう。</p>



けんさ ふく  
検査の服そうは、

じょうげ たい ふく  
上下とも体そう服

です。



うえ たい ふく まい  
・上は体そう服1枚だけです。中には何も着ません。

※4～6年生の女子は、背中の下半分が

かくれない下着なら、着たままでもよいです。

けんさ せんせい うえ ふく  
・検査のときは、先生が上の服をめくりませんが、

ついたりがあるので、他の人からは見えません。

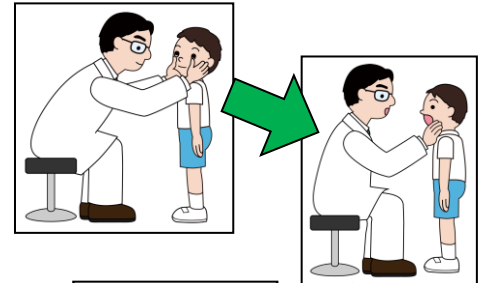
けんさ はず  
・検査のときは、マスク、めがねは外します。



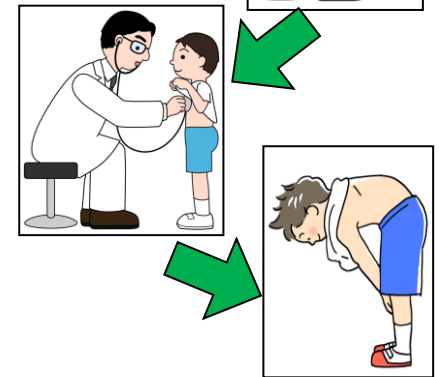
けんさ みぎ  
検査は、右の①～④

のじゅん おこな  
の順で行います。

①目をみます。



②のど、くび  
のど、首をみます。



③むね せなか おと  
胸、背中の音をききます。

④せぼね  
背骨をみます。

ひと  
人によっては、  
かんせつ うご  
関節の動きなどを  
すこしくわ しら  
少し詳しく調べる  
ばあい  
場合もあります。

せぼね  
背骨のくわしい検査のしかたは、裏面にあります。

ぜんいん れんしゅう  
全員、練習をしておいてください。

けつせき ないかけんしん う  
欠席などで内科検診が受けられなかった人は、他の学年の日に受けます。

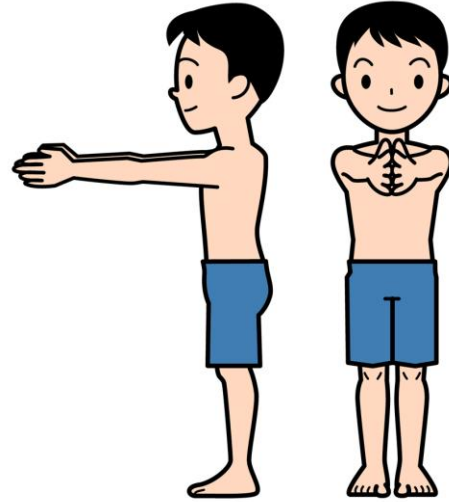
その日も受けられなかったら、後日、上田医院に受けに行きます。



せぼね けんさ  
背骨のくわしい検査のしかた

スムーズに検査できるよう、練習をしておきましょう。

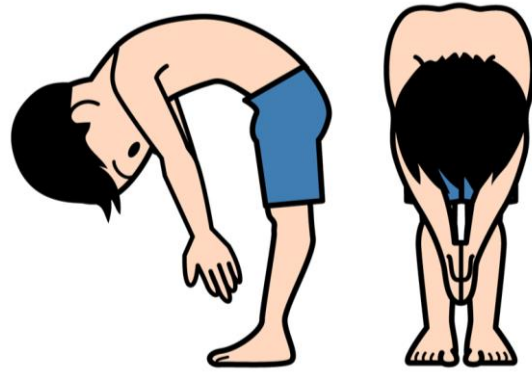
①両手を「前にならえ」のように  
まっすぐ前を出して、  
体の中心で手のひらを  
あ合わせます。



②おじぎするように、ゆっくり頭を下げます。

手は、ひじをのばしたまま  
まっすぐ下におろします。

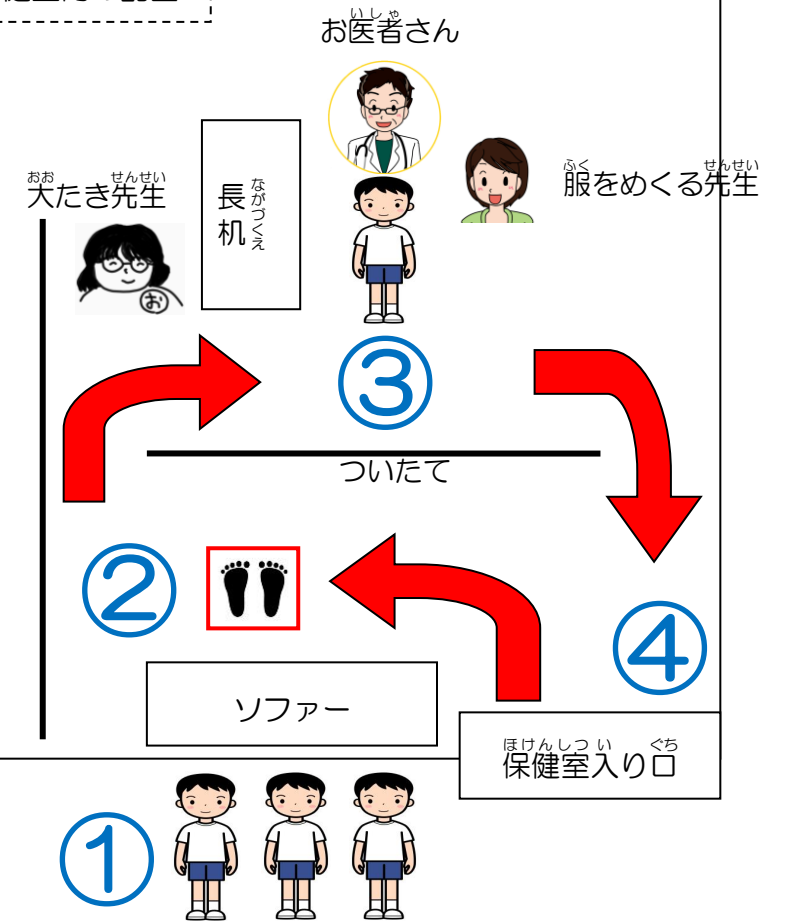
「頭を上げて」と言われたら、  
ゆっくり上げます。



ない かけんしん ほけんしつ じゅん すす さくねん おな  
内科検診では、保健室を①～④の順に進みましょう。(昨年と同じです。)

ほけんしつない はいちろ  
保健室内の配置

①名簿順に並び、ろうか  
で待ちます。中から一人出  
てきたら、一人入ります。  
②足形の上で待ちます。  
③名前を呼ばれたら、お  
医者さんの前に行きます  
④終わったら教室に戻り  
ます。



ほけんしつ はい  
保健室に入ったら、  
なまえをよばれるまで  
ここで待ちます。  
ついたての向こうは  
のぞきません！



# ほけんだより



令和8年5月18日

京丹後市立 網野南小学校

保健室 No.5

## ねっちゅうしょう よぼう 熱中症を予防しよう!

あつ 暑くなる日が増えてきました。

じぶん いのち まち  
自分の命を守るために、しっかりと熱中症予防をしましょう!

## こんな日は 熱中症にご用心

しつど たか ひ  
湿度が高い日



きゅう 急に  
あつ 暑くなった日



かぜ よわ  
風が弱く、  
ひ 日ざしが強い日

からだ あつ な  
体がまだ暑さに慣れていないこの時期、  
きゅう うんどう  
急な運動をすると熱中症の危険があります。

### 熱中症の症状

けい しょう  
軽症

じゅう しょう  
重症



た 立ちくらみ・めまい  
あし 足がつる など



ずつう 頭痛、吐き気・嘔吐  
だるさ など



た おれる、意識がなくなる  
からだ 体のけいれん、汗がかけない など

しょうじょう  
症状があるときは、すぐに大人の人に知らせてください!

## ねっ ちゅう しょう 熱中症 かも!?

おも と思ったら

エアコンが効いた室内など  
すず 涼しい場所へ



くび 首のまわり、  
わきの下、  
あし 足の付け根を  
ひ 冷やす



けいこう ほ すい えき  
経口補水液などで  
すい 水分補給



こんなときは  
救急車!

じぶん  
自分で  
みず 水が飲めない

う 受け答えが  
おかしい



あつ 悪化すると

いのち  
命にかかわることも。  
すぐに 対処しましょう。

## ねっちゅうしょう ふせ 熱中症を防ぐために、自分で意識しよう!

はや  
①早ねをしよう!



ねぶそく  
寝不足は、熱中症や、い  
ろいろな不調の原因です。

えいよう  
②栄養をとろう!



あさ ひる よる  
朝・昼・夜の三食を、バ  
ランスよく食べましょう。

③ぼうしをかぶろう!



ひざ  
日差しで頭が熱くなる  
と、熱中症の危険度大!

すいぶん  
④水分をとろう!

がっこう  
学校では、休み時間  
ごとに水分補給を  
しましょう。



きゅうけい  
⑤休憩をとろう!

ひかげ  
日陰など、涼しい  
ところで体を  
やす  
休めましょう。





「暑さ指数」を見て、熱中症の危険度をチェックしよう!

「暑さ指数」が高いほど、熱中症のきけんがあります。

「暑さ指数」は、熱中症計ではかります。



これが熱中症計です!

暑さ指数は、気温、湿度、日差しの強さなどから計算されます。

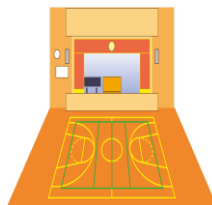
下の大きい数字が暑さ指数です。



上の黒い丸い部分は、日差しの強さや地面・建物からの照り返しによる熱さを測っています。

熱中症計は、大体育館、小体育館、先生の玄関の外の3か所にあります。

※外の熱中症計は、天気などで場所を変えることがあります。



【やくそく】



まもってね!

①熱中症計には、さわらない。

②わざとではなくても、熱中症計に自分の体やボールなどが当たってしまったときは、すぐに先生に知らせる。

暑さ指数の見方 (運動や遊びの目安)

	危険 (31以上)	<ul style="list-style-type: none"> <li>外には出ません。</li> <li>運動は禁止です。</li> <li>涼しい場所ですごします。</li> </ul>
	嚴重警戒 (28~31)	<ul style="list-style-type: none"> <li>激しい運動は禁止です。</li> <li>日かげで遊びます。</li> <li>10~20分おきに休けいします。</li> </ul>
	警戒 (25~28)	<ul style="list-style-type: none"> <li>熱中症の危険が増します。</li> <li>30分おきに休けいします。</li> <li>こまめに水分をとります。</li> </ul>
	注意 (21~25)	<ul style="list-style-type: none"> <li>熱中症で死亡事故がおきる可能性があります。</li> <li>運動の合間に水分をとります。</li> </ul>
	ほぼ安全 (21以下)	<ul style="list-style-type: none"> <li>熱中症の危険は少ないです。</li> <li>マラソンなどでは熱中症になることもあります。</li> </ul>

外の暑さ指数は、1階トイレの前に掲示します。

外に遊びに行く前に、チェックしてください。

大体・小体の暑さ指数は、その場所にある

熱中症計を見て、確認しましょう。

遊ぶ暑さ指数か  
確かめなくちゃ!



# ほけんだより



令和8年5月26日

京丹後市立網野南小学校

保健室 No.6

## かぶつせんこう とりくみ フッ化物洗口の取組について

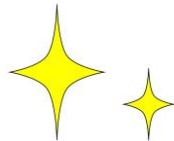
あみのみなみしょうがっこう 網野南小学校では、毎年「フッ化物洗口」に取り組んでいます。

しゅう かい 週1回、かぶつ ふうく 含んだ水で、ぶんかん 1分間のうがいをします。

かぶつせんこう フッ化物洗口をすると、かぶつ は フッ化物が歯にくっついて、つぎ こうか で 次のような効果が出ます。

### かぶつせんこう こうか フッ化物洗口の効果

- (1) は つよ 歯を強くする。
- (2) ば へん 虫歯になりかけの歯を治す。
- (3) ば きん はたらき 虫歯菌のはたらきを弱くする。



## あみのみなみしょうがっこう 網野南小学校の かぶつせんこう フッ化物洗口について



いつするの？

まいしゅうすいようび 毎週水曜日 じ 1時20分～じ 1時25分

がつ 5月27日(水) からスタートします。

ねんせい 1年生は、かいめ 1回目はみず れんしゅう 水で練習します。



だれがするの？

かぶつせんこう きぼう フッ化物洗口を希望した人

(おうちの人が、希望調査を提出済みです。)

きぼう 希望しなかった人は、みず 水うがいなどをします。



どこでするの？

かくきょうしつ 各教室

じぶん 自分の席に座ってします。



用意するものは？

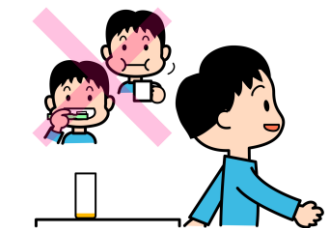
コップ

は 歯みがき用に持ってきている自分のコップを使います。



もし、コップを忘れたら、担任の先生に伝えてから保健室に紙コップをもらいに行きましょう。

紙コップは、昼休みが終わるまでに、もらいに来てね。



じゃあ、学校でフッ化物洗口をしていれば、歯みがきは、しなくてもよいのかな？

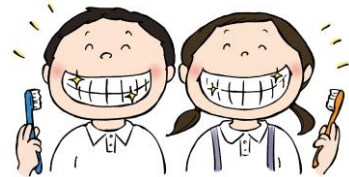
いいえ！週1回のフッ化物洗口だけでは、むし歯を完全に防ぐことはできません。

あさ ひる ばん は 朝・昼・晩の歯みがきを、家で学校でも

まいにち 毎日、ていねいに行うことが大切です！



# かぶつせんこう まえ フッ化物洗口の前に、しておくことは？



(1) 歯みがき・・・口の中をきれいにしてから、フッ化物洗口をします。

ひるやす かなり は  
昼休みに、必ず歯みがきをしておきましょう！

(2) 水分補給・・・水分は、フッ化物洗口の前にとっておきましょう。

かぶつせんこう  
フッ化物洗口をしたあと30分間は、食べる、飲む、うがいの3つはしません。

かぶつせんこう こうか で  
なぜなら、フッ化物洗口の効果がなくなってしまうからです！

## かぶつせんこう フッ化物洗口のやりかた



かくがっきゅう げんそく たんにん せんせい ほけんしつ と い  
各学級のかごは、原則、担任の先生が保健室に取りに行き  
ます。先生に取りに行くよう頼まれた人は、必ず担任の先生  
が教室にいるときに取りに来てください。

せんせい ひとりひとり かん かん かん かん かん かん  
①先生が、一人一人のコップにフッ化物洗口の液を入れます。

えき かなり せんせい い  
液は、必ず先生が入れます。



せんせい あいず ぶんかん  
②先生の合図で、1分間のぶくぶくうがいをします。

くち なかぜんたい えき  
・口の中全体に、液がいきわたるようにします。

えき の き  
・液を飲みこんでしまわないよう、気をつけましょう。

はな ひと くち と ひと  
・鼻がつまっている人や、ケガなどで口が閉じにくい人は無理をしません。



すこ した お  
少し下を向くと、  
えき の  
液を飲みこみ  
にくくなるよ。

くち なか えき だ  
③コップに、口の中の液を出します。

くち ちか えき だ  
・コップに口を近づけて、液をこぼさないように出しましょう。



てあら ば あら  
④手洗い場に、コップを洗いに行きます。

せんせい しじ じゅんばん あら い  
・先生の指示で、順番に洗いに行きます。

ほけんしつ かみ みず あら  
・保健室でもらった紙コップは、水で洗って

きょうしつ ばこ  
教室のゴミ箱にすてます。



かぶつせんこう えき の こ せんせい つた  
もし、フッ化物洗口の液を飲み込んでしまったときは、すぐに先生に伝えてください。

ひとりぶん りょう じんたい がい みず の のうど うす など しょち  
一人分の量では人体に害はありませんが、水を飲ませてさらに濃度を薄める等の処置をします。

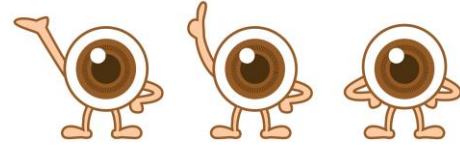
# ほけんだより





令和8年6月1日  
京丹後市立網野南小学校  
保健室 No.7

がん かけんしん  
**眼科検診があります。**

め びょうき しら  
目の病気がないか、調べます。



にち じ 日 時	がつ か か ごご じ ぶん 6月2日(火)午後1時35分から
ば しょ 場 所	ほけんしつ 保健室
い し 医 師	やさかびょういん たかはらせんせい 弥栄病院 高原先生
がく ねん 学 年	ぜんがくねん 全学年
う け る じゅんばん 順 番	こだま・にじいろ 学級 → 6年 → 5年 → 4年 → 3年 → 2年 → 1年・ドレミ学級
けんさ 検 査 の う か た 受 け 方	<p>① 名簿順に並んで、保健室に行きます。</p> <p>② 順番が来たら、お医者さんの前に立ちます。</p> <p>③ お医者さんに言われた通りに、目を動かします。</p> 
けんさ 検 査 の ちゆうい 注 意	<p>① 前髪が長い人は、目にかからないように、ピンでとめたり、くくったりしましょう。</p> <p>② 検診中は、保健室や保健室前ろうかでは、静かにしましょう。</p> 

けっせきとう がん かけんしん う  
欠席等で眼科検診が受けられなかった人は、後日、他校に受けに行きます。

## スマホ老眼 に注意!



このような症状が出たら注意が必要です

スマホ老眼は、スマホやタブレットの長時間使用で目の筋肉が緊張状態となり、凝り固まって、一時的にピント調節が上手くできなくなることを言います。

一時間に一回は休憩したり、遠くの景色を見たりすると症状の軽減や予防になります。  
スマホやタブレットは便利ですが、使いすぎに注意しましょう。

小学生でも、なる可能性があります!

### 6月の健康診断

- 4日(木) 尿検査(全学年)、5日(金) 尿検査予備日
- 5日(金) 耳鼻科検診(全学年) ※5月8日からの延期分です。
- 11日(木) 歯科検診(全学年)
- 17日(水) 心臓二次検診(必要な人)
- 18日(木) 尿検査二次(必要な人)

尿検査と心臓検査の二次検査が必要  
人には、後日お知らせをします。

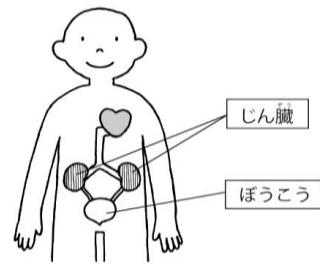
# ほけんだより



令和8年6月3日  
京丹後市立網野南小学校  
保健室 No.8

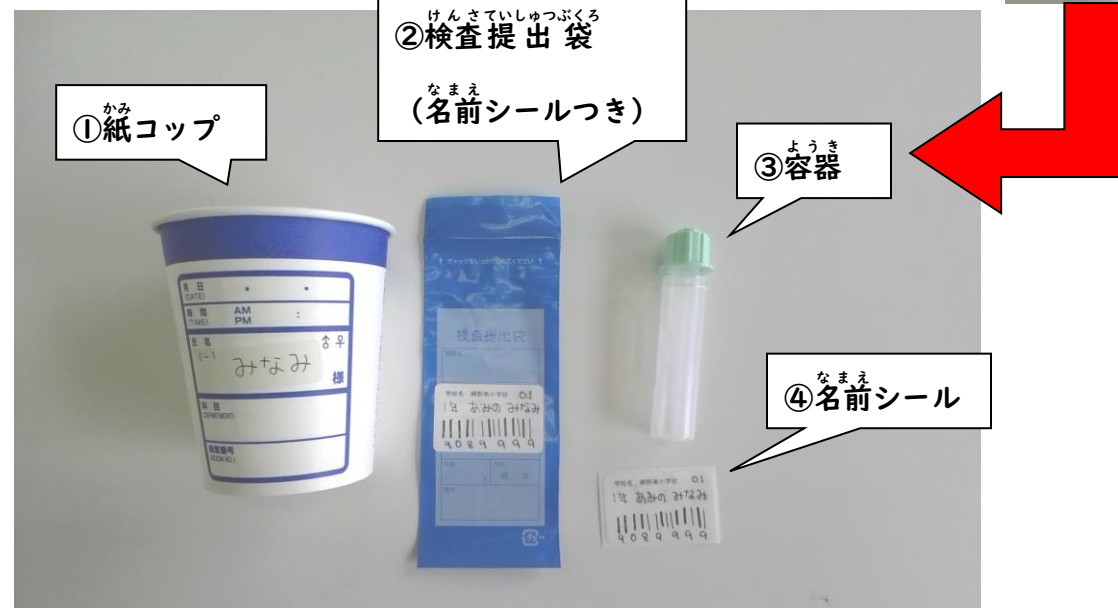
## あす にようけんさ 明日、尿検査があります！

によう 尿（おしっこ）をとって、しら 調べるけんさ 検査です。  
によう つく 尿を作っているじん臓などに、びょうき 病気がないか  
しら 調べます。



きょう 今日、**けんによう 検尿セット**を、**わすれずもって帰ろう！**

けんによう なかみ  
＜検尿セットの中身＞



きょう まえ 今日ねる前に、トイレに検尿セットをおいておくと、  
あす あさ によう と わす 明日の朝に尿を取るのを忘れにくいよ。



あす 明日は、朝におしっこを取って、**わすれずもって来よう！**

おしっこの取り方は、2枚目のおたよりをよんでください。



## にようけんさ ていしゅつ 尿検査の提出のしかた

①登校して、自分の教室についたら、  
すぐに提出します。



②家からビニール袋などに入れて持ってきた人は、  
**ビニール袋から出します。(青い袋だけにします。)**



③回収箱の、自分の番号のところに入れます。



このまま提出する  
のは×です。

・こだま・にじいろ・ドレミ学級は、**がっきゅう かいしゅうよう ふくろ ていしゅつ**回収用の袋に提出してください。



**もしあす わす 明日忘れてしまったら、とうこうご たんにん せんせい つた**登校後すぐ担任の先生に伝えてください。