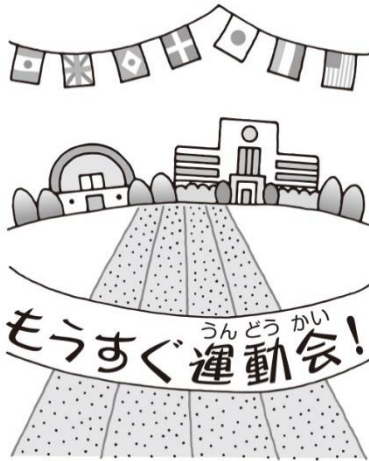


ほけんだより 5月

下野市立細谷小学校 保健室
令和5年5月 発行

5月の保健目標：衛生に気を付けよう

新年度が始まり、1ヶ月が過ぎました。勉強や運動、新しい生活にがんばっていますね。そろそろ疲れが出てくる時期かもしれません。また、朝晩と日中の気温差が大きく、体調を崩しやすい時期でもあります。元気に過ごすコツは、早寝・早起き・朝ご飯! ゴールデンウィーク中も心がけてくださいね。



5月20日は、待ちに待った運動会! ゴールデンウィーク明けには、本格的に練習がスタートします。運動会練習期間中は、体を動かす機会が増え、汗をたくさんかきます。毎日汗ふきタオル、水筒を忘れずに持ってきましょう。

また、体操着や赤白帽、運動靴などのサイズを確認しておきましょう。自分に合ったサイズの物を使用しないと、ケガの原因となります。この連休中に、サイズを確認しておきましょう。



こまめに水分補給をしよう!

帽子を忘れずにかぶろう!

体を暑さに慣れさせよう!

そろそろ熱中症に注意!

おぼえておこう!

つめの切り方

かたち 形

四角く、角が少し丸い
角を丸めることで、皮膚に食い込みにくくなります。

なが 長さ

爪と指の長さが同じ
深づめにならないように、白い部分を少しだけ残します。

き 切るタイミング

1週間に1回を目安にお風呂上がりがおすすめ。
つめが水分を吸って柔らかくなり、切りやすいです。

仕上げにヤスリがけ
切ったばかりのつめはギザギザで、引っかかりたり、割れたりしやすい状態。ヤスリでなめらかにしましょう。



まだまだ続きます
健康診断



5月の予定

日程	項目	対象	注意事項
5/9 (火)	心臓検診	1,4年生	心臓に病気がないか調べます。 夏用体操着を用意しましょう。

健康診断の結果をお知らせします！



健康診断では、みなさんがバランスよく成長しているかな？見たり聞いたりするのに不便はないかな？体の異常や病気の可能性はないかな？などを調べます。けれど、「視力や聴力の正確な数値」「病気や不調の原因」など、具体的なことはわかりません。「受診のおすすめ」をもらったら、なるべく早く専門の病院を受診してください。不調の原因が早くわかれば、治療が早く始められます。治療の期間も短くてすむかもしれません。「受診のおすすめ」はそのままにせず、早めの受診をお願いします。

5月病になっていませんか？



こんなことをしてみましょう

何も考えない時間を作る

ぐっすり眠る

信頼できる人に相談する

好きなことをする



保健室からの
お知らせ

私事ではありますが、お休みをいただくことになりました。保護者の皆様には、様々なご協力や温かいお声かけ、ありがとうございました。また大好きな細谷小に戻ってきたいと思ひます。後任の職員に引き継ぎますので、引き続き、保健活動へのご協力をよろしくお願ひいたします。

細谷小学校養護教諭