



ほけんだより

5月号

両神小保健室
No. 2
令和5年5月



つか 疲れをとって リフレッシュ!

木々が緑を増し、さわやかな季節になりました。新学期がスタートし、あっという間に一ヶ月が過ぎようとしています。生活のリズムはもうつかめたでしょうか。新しい環境の中で緊張し、頑張ってきた子どもたちですが、そろそろ疲れのでくる時期です。好きなことをしたり、体を動かしたり上手に気分転換を行いましょう。また感染症予防対策とともに、ゆっくりと心や体を休め、健康バランスにも気をつけましょう。

3食食べて
栄養バッチリ!



適度に運動して
運動不足解消!

早ね・早起きで
規則正しい生活を!



こまめな手洗いで
感染症予防!!

5月の保健行事

- 2日(火) 尿検査二次(該当者)
- 11日(木) 耳鼻科検診(全学年)
- 18日(木) 歯科健診(1・2・3・4年)
- 30日(火) 内科検診(1・2・3・4年)

健康診断は、自分の体を知るよい機会です。自分の体をよく知り、自分で自分の健康が守れる子に育ってほしいと思います。学校での健康診断はスクリーニング(疑わしいものを選びだすこと)です。実際に異常があるかどうか、また、その原因や治療法を知るには、医療機関での診察や検査が必要です。

保護者の花 かたへ

健康診断で疾病などの疑いのある児童には、随時、「受診のすすめ」を渡しています。疾患によっては時間がたつと症状が悪化してしまうものもありますので、早めに医療機関を受診していただき、治療や指導を受けるようお願いいたします。なお、治療が終わりましたら、受診報告書を必ず学校へ提出してください。



ちょっと慣れてきた頃が危ない!



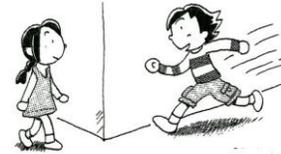
けがが増える時期です!



とうげこう
登下校で



がっこう
学校で



いえ
家で



新学期の緊張がほぐれる5月。疲れがどっとでたり、気がゆるんだりで、けがも少し多くなります。特にけがは少しの注意で防ぐことができます。

登下校中は

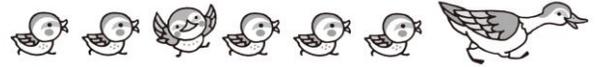
- ×おしゃべりに夢中
- ×道路でふざける
- ×車のかげから飛び出す

学校では

- ×ろうかを走る
- ×遊具をまちがった方法で使う
- ×つめがのびている

5月に気をつけたいこと

けがに注意しましょう!



■あつい? さむい? 服で調節しよう。

気温の変化が大きいので、服でしょうずに、暑さ・寒さを調節しましょう。

■のどがかわいた! の前に、水分をとろう。

熱中症の危険は、5月から始まっています。こまめに水分をとりましょう。

■お日さまに注意! ぼうしをかぶろう。

日差しが強くなります。外での活動時は、ぼうしを忘れずにかぶりましょう。

つめてなんのためにあるの?

今日、つめが伸びていたから「切りなさい」って怒られちゃった。どうしてつめなんてあるんだろう?

●もしつめがなかったら?

指先には骨が通っていないので、つめがなかったらふにやふにやでものを摘まむのも一苦労。また、すぐに指先にケガをしてしまいます。



●大事な役割を持つつめですが...

伸びすぎると折れたりのはがれたりして痛い思いをします。また、すきまに汚れやバイキンが溜まり病気の原因になることも。

てのひら側から見えないくらいの長さを目安に、こまめに切りましょう。

