

# ほけんだより 5月号

令和5年5月1日 江戸川台小学校 保健室

5月の保健目標は **身のまわいを清潔にしよう!** です。

5月は暦の上では夏の始まりです。さわやかで過ごしやすいですが、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。脱ぎ着しやすい服装を心がけて、

風邪を防ぎ健康に過ごしましょう。

できているかな?

**清潔チェック**

- ✓ 歯みがき 食後にみがいている
- ✓ つめ 短く切っている
- ✓ 手洗い 石けんで洗っている
- ✓ 服 下着をつけている
- ✓ ハンカチ ティッシュ 持ち歩いている

ケガや病気を予防するためにも、いつも体を清潔にしておきましょう。

**つめの切り方**

**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。

**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。

**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。

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



## 次回のスクールカウンセラーの来校について

5/11 (木) と 5/26 (金) にスクールカウンセラーの小宮由美先生が来校します。

「少しお話してみたい、相談に乗ってほしい」という児童の皆さんやおうちの方がいらっ

しゃいましたら、担任または保健室 渡邊までお伝えください。



朝ごはんでは **3つのスイッチ ON!**



**脳 ON**  
脳にエネルギーが充電され、頭が働きやすくなります。

**からだ ON**  
体温が上がり、活動しやすい状態になります。

**お腹 ON**  
胃と腸が刺激され、うんちが出やすくなります。

健康診断の結果

「どれくらい成長したかな?」「目は悪くなっていないかな?」おうちの人と一緒に確認しましょう

振り返り  
自分の体の状態を知って、これから気をつけることや今まで通り続けていきたいことを考えてみましょう

気になるところがあった人は、早めに受診を

まだまだ続きます **健康診断**

- 5/ 1 (月) 視力再検査 (1年、2年、3年)
- 5/ 2 (火) 視力再検査 (4年、5年、なかよし)
- 5/ 8 (月) 視力再検査 (6年)
- 5/16 (火) 内科検診 (1年、2年、3年、なかよし)
- 5/17 (水) 尿検査1次
- 5/18 (木) 色覚検査 (4年希望者)
- 5/26 (金) 尿検査予備日①
- 5/30 (火) 内科検診 (4年・5年・6年)