

ほげんだより 5月

令和5年5月 野田市立山崎小学校 保健室

新学期が始まって1ヶ月が過ぎました。
環境が変わると新しい出会いがたくさんありますが、
ストレスや不安を感じることもあり、疲れ気味の人も
いるかもしれません。

十分な睡眠や休息をとるように心がけ、自分にあった
ストレス解消法を見つけていきましょう。悩みや相談が
ある人は、いつでも保健室にお話しに来てくださいね。



5月の保健行事

- 11日(木): 内科検診(2年)
- 16日(火): 尿一次検査予備日(前回出せなかった人)
- 17日(水): 歯科検診(1、3、5年、あおぞら)
- 18日(木): 内科検診(1年、あおぞら)
- 23日(火): 内科検診(3、5年)
- 24日(水): 耳鼻科検診(1年、2~6年有訴者)
- 25日(木): 心電図・心音図検査(1年)
- 31日(水) 歯科検診(2、4、6年)



*内科検診は、検診がスムーズに行えるように半袖体操服、ハーフパンツの格好で行います。
体育の授業がない日かもしれませんが、ご準備をお願いします。

健康診断でわかることとわからないこと



健康診断では、みなさんがバランスよく成長しているか？ 見たり聞いたりするのに不自由はないか？ 体の異常や病気の可能性はないか？ がわかります。

けれどこんなことはわかりません。

- 視力や聴力の正確な数値
- 病名
- 病気や不調の原因
- 治療法

「受診のおすすめ」をもらったら、なるべく早く専門のお医者さんに診てもらいましょう。

不調の原因が早くわかれば、早く治療が始められます。治療期間も短くてすむかもしれません。なにより気分も早くスッキリします。

「受診のおすすめ」をそのままにしないでくださいね



5月27日は運動会です！！

全体練習など、運動会の練習が本格的に始まります。けがなく練習して、元気に本番を迎えることができるように、今まで以上に次のことを心がけましょう！！



**早ね早起き
をする**

**朝ごはんを
食べる**

**こまめに
水分をとる**

爪を切る

つかれがたまっていると、けがをしやすくなります。いつも以上に、体の調子を整えて、練習の成果を出せるようにしてください。

※練習中や当日の途中で気持ちが悪くなったら、すぐに近くの先生に言いましょう。

水筒の準備をお願いします

半袖で過ごしても気持ちのいい日がありますね。この時期は、身体が暑さに慣れておらず、熱中症になることもあります。運動部のお子さんはもちろん、運動会練習も始まりますので水筒を毎日持ってこられるよう準備をお願いいたします。(水筒の中身は、お茶、水、スポーツ飲料としています。)

また、金属製容器の使用方法による食中毒も例年発生しております。スポーツ飲料など酸性の飲料を長時間容器に入れる場合は、容器の中身にサビやキズがないか、金属製の容器ではないか等、事前の確認をお願いいたします。

おぼ
覚え
てお
こう
!

つめの切り方

かたち 形

し かく かど すこ まる
四角く、角が少し丸い

かど まる ひ ふ
角を丸めることで、皮膚
く こ
に食い込みにくくなりま
す。

なが 長さ

つめ ゆび なが おな
爪と指の長さが同じ

ひか
深づめにならないように、
しろ ぶ ぶん すこ のこ
白い部分を少しだけ残し
ます。

き 切るタイミング

しゅうかん かい め やす
1週間に1回を目安に

ふる あ
お風呂上がりがおすすめ。
つめが ずいぶん す やわ
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

き 切ったばかりのつめはギザギザで、ひ 引っかかったり、
わ 割れたりしやすい状態。やすり しょうたい
やすりでなめらかにしましょう。

今月から保健体育委員会で月1回行っている「つめ・ハンカチ調べ」が始まります。

毎日、きれいなハンカチを持ってこること、けがをしない・させないために爪を短く切ることが習慣となるよう、ご家庭でも確認していただき、ご理解ご協力をよろしくお願い致します！！