

ほけんだより



金沢小学校
保健室
R5. 5. 1

あたらしいがくねんはじ、1かげつがけいかりました。あたらしいクラスにな、緊張感もほぐれてきているのではないのでしょうか。学校生活に慣れてきた時期は、心や体に疲れが出やすい時期です。運動会練習も始まりますので、食事と睡眠をたっぷりとって体調を崩さないようにしましょう。

準備も大事！

健康診断

健康診断は、みなさんの体の病気・異常の有無や成長の様子をチェックする重要な行事です！さて、どんなことを準備すればいいのでしょうか？

★前日は…

・お風呂に入って体を清潔に



・耳そうじをしておく



・手と足のツメを切っておく

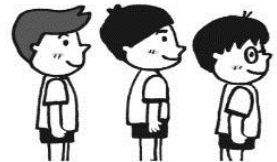


・早めに寝てゆっくり休む

★当日は…



・清潔な衣服・肌着を着てくる



・きちんと整列して、静かに待つ

・検診を妨げない髪型に（とめる・結ぶ）



・前の人を受ける様子をよく見ておく



◆5月の保健行事◆

日程	内容	学年
1日(月)	尿検査 (一次・二次)	該当者
11日(木)	3Dスコリオ検査	6年
12日(金)	内科健診	2年 3-1・3-2
17日(水)	眼科健診	1年 該当者
25日(木)	歯科健診	6年
26日(金)	内科健診	3-3・3-4 4年

4月から健康診断が始まりました

健康診断の結果、受診する必要がある人にはお手紙でお知らせしますので、早めに受診し、学校に報告してください。

お知らせをもらったら早め



異常なしの人にはお知らせはありません。

※ 歯科健診のみ全員に結果をお知らせします。

運動会練習が始まります!!



5月20日はみなさんの待ちに待った運動会が実施されます。
 運動会の練習では多くの汗をかき、激しい運動をして体調をくずしたり、
 けがをしたりすることがあります。運動会を全力で楽しむために、そして
 毎日の生活を楽しく過ごすためにけがや体調不良に気をつけて、楽しい運動会をむかえましょう。

おぼ
覚
え
て
お
こ
う
!

つめの切り方

<p>かたち 形</p> <p>し かく かど すこ まる 四角く、角が少し丸い かど まる 角を丸めることで、皮膚 く こ に食い込みにくくなりま す。</p>	<p>なが 長さ</p> <p>つめ ゆび なが おな 爪と指の長さが同じ ふか 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。</p>	<p>き 切るタイミング</p> <p>しゅうかん かい め やす 1週間に1回を目安に ふろ あ お風呂上がりがおすすめ。 すいぶん 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。</p>
<p>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。</p>		



爪が長いと自分だけでなく、お友達を傷つけてしまうことがあります。大きなけがにつながることもあるため、爪は小まめに切りましょう。

♥ 心と体が疲れていませんか？

新しい環境に慣れてきたこの時期は、心も体もとても疲れています。ゆっくり休むためにも、お風呂に入ってホッとできる時間を過ごしてみましょう。

こんなにあった!

湯船

につかるメリット

<p>これからの季節、お風呂をシャワーで済ませてしまう人も多いかもしれません。でも、湯船につかることにはたくさんメリットがあるんです!</p>		<p>38℃くらいのお湯にゆっくりつかるのがおすすめ。 入浴後はコップ1杯の水で水分補給しましょう!</p>
<p>◆ 毛穴がひらき、肌の汚れや皮脂が流れ出る</p> <p>◆ 血めぐりが良くなって、新陳代謝が活発になる</p>	<p>◆ 関節や筋肉の緊張がゆるみ、リラックスできる</p> <p>◆ 寝る1~2時間前に入ると、質の良い睡眠がとれる</p>	