

ほけんだより 5月

旭市立琴田小学校
 保健室 No. 3
 令和7年5月8日
 ☆お家の人と読みましょう☆
 ※裏もあります。

ゴールデンウィークはゆっくり心と体を休められましたか？
 だんだんと気温が上がり、動くとき少しあせをかくような日も出てきました。今の時期は、まだ体が暑さに慣れていないため、熱中症になりやすい時期です。
 熱中症に負けない体づくりのために、まず大切なのが、生活リズムを整えることです。
 その他の予防方法も、チェックしてみましょう。

そろそろはじめましょう 熱中症予防



まだまだ
つづきます！

5月の健康診断の予定

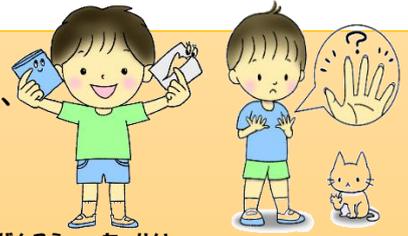
12日(月)	尿検査キット配付(全校児童)	
13日(火)	尿検査一次回収日(全校児童)	
20日(火) 9:30~	耳鼻科検診(1・3・5年 ※2・4・6年は保健調査票からの抽出児童のみ)	
23日(金)	尿検査一次もれ者回収(13日に提出できなかった人)	
28日(水) 1:30~	内科検診(全校児童)	
29日(木) 9:00~	心電図検査(1年)	
30日(金)	尿検査一次回収予備日(23日に提出できなかった人)	



せいけんさ じじ えい生検査が始まります



まいしゅうげつようび あさ かつどう じかん ほけんいんかい かくがくねん で む
毎週月曜日の朝の活動の時間に、保健委員会が各学年に出向いて、「ハンカチ・ティッシュを持ってきているか」「つめを短く切っているか」のチェックをします。



「ハンカチ・ティッシュ・つめの切り合わせが正しい」パーフェクトを全校で達成できるように、一人一人が意識して取り組んでほしいと思います。

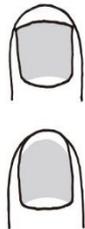


みなさん、ハンカチやティッシュは持ち歩いていますか？
手を洗った後、いつでも・どこでも使えるように、ハンカチはポケットやポーチに入れて持ち歩きましょう。くしゃみをした
り、鼻をかんだりする時などに備えて、ティッシュも持ち歩きましょう。また、けがをしてしまった時に、きず口をきれいにするためにもハンカチやティッシュを持っていると役立ちます。

つめの切り方

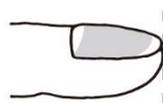
せいけんさ
正解はどっち？

- ① 白い部分が残らないようにして、角は四角く切る
- ② 白い部分が少し残るようにして、角はやや丸く切る



つめの白い部分

白い部分を残さずに切ると、指先をケガしやすくなったり、バイ菌が入りやすくなってしまいます。つめの長さは、真横から見たときに指先とつめの長さが同じになるのがベストです。



つめの角

四角く切ると、とがった角が皮膚に食い込んで血が出たり、傷口からバイ菌が入ったりする危険が。また、自分や友だちの肌を傷つけてしまうこともあります。角は少し丸く切りましょう。

…正解は②。

切るときに意識してほしいのは、つめの白い部分と角です。

えい生検査では、手の平から見て、指の先からつめが出ていないかをチェックしています。ただし、一人一人つめの形がちがうので、指の先からつめが出ていても、白い部分が短く切ってあれば「O」としています。

ほごしゃかた 保護者の方へ

お渡ししています
健康診断の結果を

けんこうしんだん けっか いりょうきかん じゅしん ひつよう ばあい つうち
健康診断の結果、医療機関の受診が必要な場合は通知しています。
しりよく ちりょうよく そうきはっけん そうきちりよう ちりょうきかん みじか
視力や聴力など、早期発見・早期治療によって治療期間が短くなったり、その後が変わってくるものもあります。何かとお忙しいことと存じますが、お知らせを受け取った際は早めの受診をおすすめします。



※なお、学校の健康診断は病気の「可能性」のスクリーニングなので、医療機関で検査すると「異常なし」とされる場合があります。