

ほけんだより 5月

令和7年5月2日
穴水町立向洋小学校
No.3 保健室



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、体調をくずしやすい時期でもあります。毎日を元気に過ごすコツは、早寝・早起き・朝ごはんです。規則正しい生活を心がけましょう。
汗をかく日も多くなるので、汗の始末と水分補給をこまめにしましょう。

今月の予定

9日(金) 尿検査…〔全員〕 8日容器持ち帰り
14日(水) 歯科検診…〔全員〕 13:20~
21日(月) 内科検診…〔全員〕 13:20~
22日(木) 心臓検診…〔1年・4年〕 9:00~

保健目標

自分のからだや身の周りを
清潔にしよう

毎週、火曜日は清潔検査です!!

ハンカチ、ティッシュ、タイル、つめ



外あそびで要注意! これ忘れていませんか?

服

外あそびが増え、暑くなって上着を脱いで置いたまま、忘れ去られていることがあります。昼夜の気温差も大きいので、帰りはひんやりすることもあります。

教室へ戻るとき、おうちへ帰るとき、忘れているかももう一度確認しましょう。



水分補給

まだ5月だから、と水筒を持たずに外あそびをしている人もいます。でも、じつはもうそろそろ熱中症が始まる時期。

まだみなさんの体は暑さに慣れていません。夢中になって遊んでいるとつい忘れがちですが、こまめな水分補給を。



つめの切り方 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



…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。

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。