

# ほけんだより



令和5年4月28日  
石崎小学校 保健室  
★おうちの人と読んでね



## 保健目標 体を清潔にしよう!

学校では、毎週火曜日に清潔検査を行い、「ハンカチ・ティッシュを持って来ているか」、「つめは短いか」を調べています。保護者の皆様は、子どもたちに清潔なハンカチ・ティッシュを持つ習慣がつくように、声かけとチェックをお願いします。また、長い爪は不衛生で、けがの原因にもなります。短く切っておきましょう。

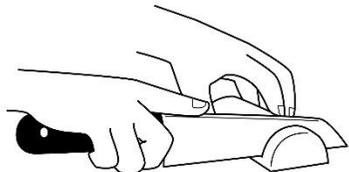


### つめの役割 と 手足のつめの切り方

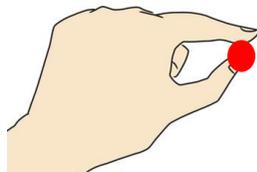
つめには、手と足の指先に入る力を支えたり、指先の皮ふを守ったり、小さな物をつかみやすくしたりするなどの大切な役割があります。



<指先に入る力を支える>



<指先の皮ふを守る>

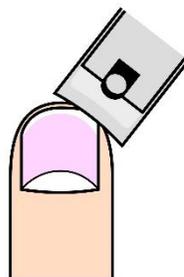


<小さな物をつかみやすくする>

歩く、走る、細かい作業をするなどのふだん何気なく行っている動きは、つめがあることでうまくできるようになるのです。

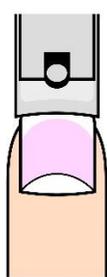
### 手と足のつめを切るときのポイント

#### ●手のつめの切り方



指のカーブに沿って、はしから少しずつ切りながら、丸く整えます。短く切りすぎて深爪にならないように気をつけましょう!

#### ●足のつめの切り方



つめの先の白い部分を少し残して、まっすぐに切ります。つめの角は切らずに残しておきますが、くつ下に引っかかる時はやすりなどでけずって少し丸めます。

## 【健康診断について】

健康診断の結果、医師の再検査が必要な場合や、異常の疑いがもたれる場合は『治療勧告用紙』をお渡ししています。お子さまが用紙を持ち帰りましたら、早めに専門医の診察を受け必要な処置をしてください。なお、治療が済みましたら用紙を学校へ提出してください。健康診断の結果などに関して不明な点がありましたら担任または養護教諭(宮崎)までお問い合わせください。



※疑わしいものは全てお知らせしていますので、受診の結果「異常なし」と診断されることもありますがご了承ください。

視力 眼科	水色の用紙	視力が片目でもB・C・Dの場合 眼科検診の結果、受診が必要な場合
歯科	ピンクの用紙	「むし歯」「要注意乳歯」「歯石」「歯肉炎」など医師の治療が必要な場合は、早めに専門医を受診してください。
聴力 耳鼻科	きみどりの用紙	難聴の疑い ★耳鼻科検診は5月25日(木)に実施予定
体格	白色の用紙	高身長・低身長・中等度肥満以上の場合
その他	白色の用紙	内科検診や尿検査の結果、受診が必要な場合など ★内科検診(高:5月9日、中:5月12日、低:5月16日) 尿検査は5月10日に実施予定



## つかれていませんか?

学校にはスクールカウンセラーの先生(北山 雅実先生)が月に1~2回来校しています。心がモヤモヤするなあ、やる気が起こらないなあ、イライラするなあ、先生やお家の人には話にくいけど、誰かに話を聞いて欲しいなあという人は、スクールカウンセラーの先生とお話するのも1つの方法です。スクールカウンセラーの先生は必ず秘密を守ってくれるので、安心してお話しても大丈夫ですよ。お話したい人は、担任の先生や宮崎先生に声をかけてくださいね。

保護者の方も子育てのこと等、気になることがありましたら気軽にご相談ください。

#### 【スクールカウンセラー 北山先生の1学期の来校日】

5月9日(火)・23日(火)	8:50 ~ 14:50
6月6日(火)・20日(火)	8:50 ~ 14:50
7月4日(火)・18日(火)	8:50 ~ 14:50

