

ほけんだより



令和6年5月15日
鳥屋小学校 保健室
☆おうちの人とよんでね

新緑がきれいな季節となり、外で体を動かすととても気持ちが良いですね。新しい学級に慣れてきたころですが、心や体の疲れもでてきやすい時期です。疲れたなど感じた時は、ゆっくりと体を休め、自分のペースで進んでいきましょう！

～保護者の方へのお願い～

健康診断について

先月より健康診断が始まっています。結果は、健診終了後、順番に配布いたします。

受診を勧められた場合は、できる限り早めに受診し、結果を学校までご提出ください。

※健診日に欠席した場合は、後日保護者の方と病院を受診していただくことになります。予めご了承ください。

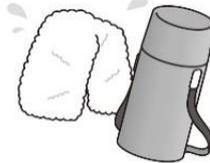


熱中症対策について

日中の気温が上がり、体を動かすと汗をかく季節になってきました。

①水筒（お茶または水）、②汗ふきタオルをお子様に

持たせるようお願いいたします。



“休む”と“がんばる”の バランスを大切に



今みなさんの心と体の調子はどうでしょうか？疲れたなど感じる人は、「これをしたら元気がでてくる、リラックスできる」という方法で、体を休ませてあげましょう。

また、みなさんの周りには、友達や家族、先生、スクールカウンセラーの先生など支えてくれる人がたくさんいます。話して

みると、心がスッと軽くなることもありますよ。周りの人の力もかりながら、心を元気にしてあげられるといいですね。



新学期から
1か月

がんばりすぎて

いませんか？



- やる気が出ない
- 食欲がない
- イライラしやすい
- よく眠れない、朝起きられないなど

こんな症状がある人は、がんばりすぎて疲れているのかもしれない。心と体を休ませてあげる時間をつくりましょう。

心と体を休ませるポイント



ぐっすり眠る



体を動かす



好きなことをしてのんびり過ごす



せいかつ からだを清潔にすることができていますか？

5月の保健目標は、「体を清潔にしよう」です。自分の体が病気になったり、ケガをしたりしないようにするため、そして、スッキリとした気持ちで毎日を過ごすために、からだを清潔にすることは大切です。歯みがき、手洗い、つめ切り、お風呂に入ること、かみの毛を整えることをどのくらいできているでしょうか？今の自分の生活をふりかえってみましょう。

歯

朝起きた時や食事の後は、口の中にはバイ菌や食べカスがいっぱい。むし菌などの原因になるから、必ず歯みがきをしてね。



手

いろいろなものに触る手は、風邪などの原因になるバイ菌がいっぱい。外から帰った時や食事の前、トイレの後は、石けんで手を洗おう。



体

毎日お風呂に入って、汗やホコリを洗い流そう。遊んだり運動したりして汗をたくさんかいた時は、下着や服も着替えてね。



前がみ

前がみが目にかかっていると、毛先が目や肌を傷つけたり、目にバイ菌が入ってしまふよ。目の上の長さには切るか、ヘアピンなどでまとめよう。



つめ

つめが長かったり角が尖っていると、自分や友だちがケガをする危険があるよ。つめを切る時は四角く、角が少し丸くなるように。深づめにならないように白い部分も少し残そう。



ポケット

手を洗った後にふけるように、ポケットにはいつも清潔なハンカチを。くしゃみやしたり鼻をかむ時に備えて、ティッシュも持ち歩こう。



つめの切り方

形

四角く、角が少し丸い。角を丸めることで、皮膚に食い込みにくくなります。

長さ

爪と指の長さが同じ。深づめにならないように、白い部分を少しだけ残します。

切るタイミング

1週間に1回を目安にお風呂上がりがおすすめ。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

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。

毎週月曜日「清潔検査」を行います！

保健委員会では、みなさんに清潔に過ごしてほしいという思いから、清潔検査を行っています。毎日、清潔なハンカチ・ティッシュを持つこと、つめを短く整えておくことが身についた鳥屋っ子がどんどんふえるといいですね。

①ハンカチ・ティッシュ



②つめ



自分で身なりを整えられるとステキ！