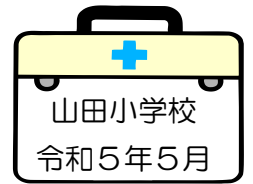


ほけんだより 5月



いま はじ めよう! **熱中症対策!!**



「もう??」とおもひもせませんが、毎年、暑さから体が慣れていない5月・6月の急に暑くなった日には、熱中症の症状での来室が続出します。運動会に向けての練習も始まります。今から外遊びをしたり湯船につかったりして汗をかき、暑さに負けないからだを作っていきます。



5月の予定

まだまだ健康診断が続きます!!

<p>ないかけんしん 内科検診</p> <p>9日(火) 1年 12日(金) 2年 16日(火) 3年 さざんか 19日(金) 5年 23日(火) 4年 30日(火) 6年</p>	<p>からだに異常がないかを調べます</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ 体育の服装を持ってきてください。 ○ 男女別の番号順で行います。 ○ 検診中は静かに待ちましょう! (小さな小さな音をきいています)
<p>にょうけんさ 尿検査</p> <p>9日(火) 全学年 23日(火) 対象者</p>	<p>じんぞう 腎臓の働きや、病気がないかを調べます。</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ 朝起きて、1番初めのおしっこをとります。 ○ 尿の取り方や、提出の仕方は、「ほけんだより尿検査号」でお知らせします。

おうちの方へ

先日、対象の児童に眼科健康診断結果のお知らせを渡しました。(「身体測定」と「歯科健診」以外は、病気や異常の疑いがない場合はお知らせをお渡ししていません。)目は、お子さんにとって大切な情報源であり、見えにくい状態が続いていると、頭痛をおこしたり、学習に集中しにくくなったりします。お知らせを受け取った場合は、早めの受診をお願いいたします。

また、学校では病気や異常の疑いのある人に受診のすすめを出しています。病院では『異常なし』と診断されることもありますが、ご理解ください。

やまだこ
山田っ子リサーチ
おていへん
～つめのお手入れ編




今月の保健目標は「身のまわいを清潔にしよう」です。

つめが伸びていると、つめと指の間にバイキンが溜まりやすくなります。

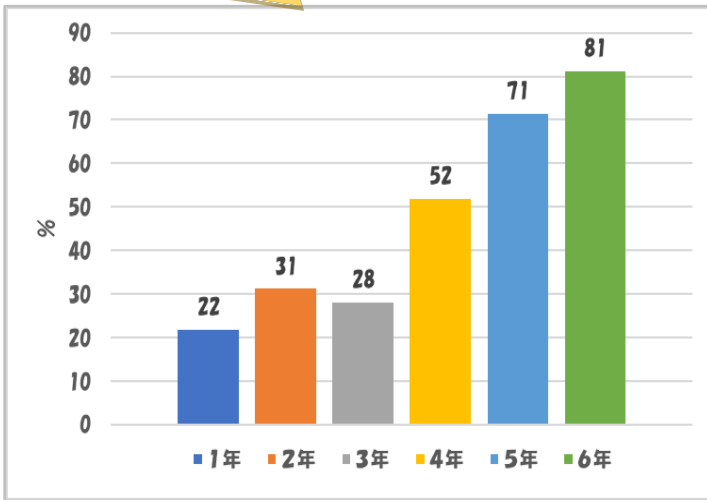
体育や遊びの時に、自分やお友だちを傷つけてしまうこともあります。

つめは短く切っておくようにしましょう。

山田っ子のつめのお手入れ事情をリサーチしたので、参考にしてみてください。

その1 つめを自分で切っていますか？

その2 つめを切るタイミングは？



1位	自分で伸びていると感じたら	63%
2位	家の人などに言われたら	19%
3位	曜日やタイミングを決めて切っている	14%
4位	その他	4%

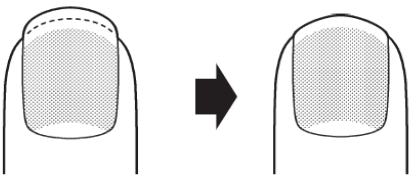
学年があがるにつれて自分で切っている人が増えていますね。
また、切るタイミングは「自分が伸びていると感じたら」が1番でした。
つめの伸びるスピードは暖かい時期には速くなります。
1週間に1度を目安に、切るようにしましょう。



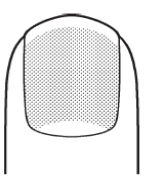
手と足のつめを切るときのポイント

手のつめ

指のカーブに沿って切る



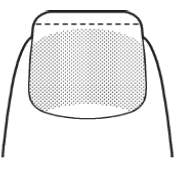
丸く整える



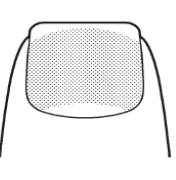
指のカーブに沿って、はしから少しずつ切ります。長さは、つめの下にある指先の皮ふが見えないくらいにします。

足のつめ

まっすぐに切る



四角い形にして、角は少し丸くする



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。

切るタイミングは「お風呂上がり」がおすすめ♪
つめがやわらかくなり切りやすくなります。

