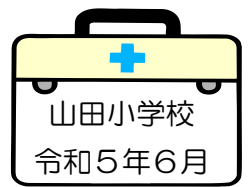


ほけんだより 6月



あじさいの花がきれいな季節になりました。雨にぬれた緑の葉っぱはとてもきれいに輝いて見えます。

「ざあーざあー」「しとしと」「ぽつぽつ」「ぱらぱら」…日本語には雨の降る音を表す言葉がたくさんあります。そして、雨の降る音には心を落ち着かせる効果があるそうですよ。運動会も終わり、ほっと一息。雨の降る音に耳を澄ませて、ゆったり過ごすのもすてきですね。

～ どうする!? 雨の日の大ピンチ～

大ピンチ その1

水たまりに入って
くつ下がビショビショだ!!



ランドセルに
「予備のくつ下」と
「ビニール袋」を
入れておけば安心だ!



いたい!

大ピンチ その2

とにかく
いろいろなところが滑る!!



マンホール・側溝のふた・タイルの上は
ぬれているとよく滑る!! 忍び足で登校だ!
湿気が学校の廊下もよく滑るぞ!
絶対に走ってはいけません!!



6月の行事予定

- 1日(木) 歯科健診 (1年・さざんか)
- 6日(火) 歯科健診 (2年)
- 7日(水) 聴力検査 (5年)
- 8日(木) 聴力検査 (1年)
- 9日(金) 歯科健診 (3年)
- 12日(月) 聴力検査 (2年)
- 13日(火) 歯科健診 (4年)
- 14日(水) 聴力検査 (3年)
- 15日(木) 歯科健診 (5年)
- 16日(金) 内科健診 (予備日)
- 20日(火) 耳鼻科健診 (2年)
- 22日(木) 歯科健診 (6年)
- 27日(火) 耳鼻科健診 (4・6年抽出者)

おうちの方へ

健康診断結果のお知らせについて

歯科は全員に、その他の検査や健診は、受診を必要とする人にお知らせを配付しています。お知らせを受け取ったら、早めの受診をお願いします。(1・3・5年生の内科健診結果は、聴力検査終了後にお知らせします) 昨年受診して経過観察中の場合も、その後の経過を診てもらってください。また、学校では病気や異常の疑いのある人に受診のお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。

水泳学習が始まります

水泳学習はとても体力を使います。熱中症予防のためにも、朝ごはんをしっかり食べてから登校するようお願いいたします。また、5月は気持ち悪さや腹痛等の胃腸症状を訴えての来室が多くありました。プールに入れるかどうか、朝の健康観察もお願いします。

やまだこ 山っ子リサーチ

～つめのお手入れ編～

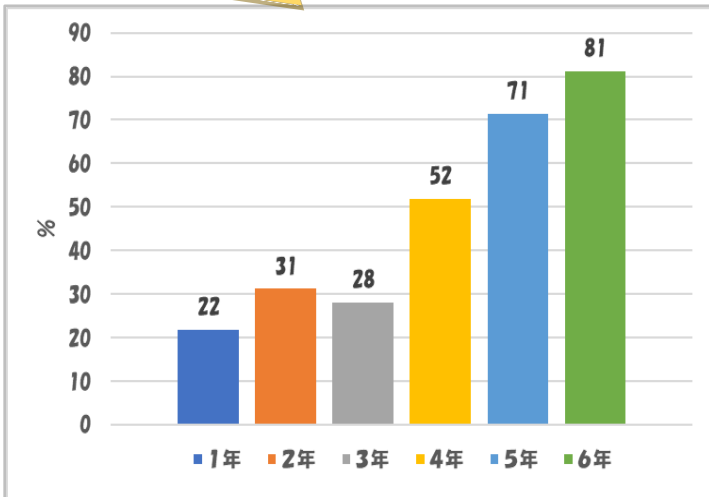
つめが伸びていると、つめと指の間にバイキンが溜まりやすくなります。

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。

つめが伸びるスピードは暖かい時期には速くなります。

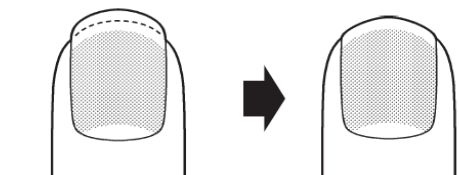
1週間に1度を目安に、切るようにしましょう。



手と足のつめを切るときのポイント

手のつめ

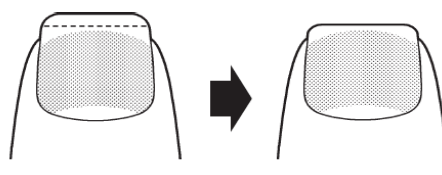
指のカーブに沿って切る



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



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。

