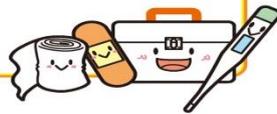




ほけんだより

清原中央小学校
保健室



新学期が始まり、一か月がたちました。5月は気温の変化や運動会の練習等で疲れがたまりやすくなり、けがをしやすい時期です。生活リズムを整え、無理のないように過ごし、自分でけがや病気を予防できるようにしましょう。

また、健康診断がこれからも続きますので、日頃からの体調管理をよろしくお願いたします。

今月の保健目標

からだ みまわ
**体や身の回りを
きれいにしよう**

養護教諭の棚原梨紗です。児童の皆さんが健康で楽しい学校生活を送れるよう保健室からお手伝いしたいと思います。どうぞよろしくお願いたします。



ただ て あら ～正しい手洗い～

みなさんはどのように手洗いをしていますか？感染症から自分、友達、家族を守るために、一人一人が正しい手洗いを身に付けましょう！



①手のひらを合わせてスリスリ！
まずはいちばん広いところからしっかり洗いましょ！



②両手を重ねてスリスリ！
忘れがちな手の甲もきちんと洗いましょ！



③指と指を組んでゴシゴシ！
洗いにくい指の間もしっかり洗いましょ！



④爪をたててゴシゴシ！
つめの中に隠れたバイキンを追い出そう！



⑤親指をにぎって、付け根からグリグリ！



⑥手首をにぎってグリグリ！
勉強する時、机に当たる手首は意外に汚れているよ！

がっ にち すい うんどうかい *5月21日(水)は運動会です*

～練習中・当日にけがをしないために～



1 規則正しい生活を心がけよう

睡眠不足や朝食抜きがあると注意力が低下して、けがや体調不良を起こしやすくなります。

早寝早起きを心がけ、朝食は必ず食べましょう。

2 手足のつめをチェックしよう

つめが伸びていると、ちょっとした拍子につめが折れたりはがれたりしてしまうことがあります。

練習中に友達を傷つけないためにも、のびたつめは必ず切りましょう。

3 汗のしまつをしっかりと ～汗ふきタオルを忘れずに～

汗をかいたままにすると不潔だけでなく、体が冷えておなかをこわす、かぜをひくなどの原因

となることがあります。毎日きれいなタオルを持ってきて、汗をふきとりましょう。また、汗をかい

た後は、水分をとりましょう。



おうちの人と一緒に読みましょう。

5月に行われる健康診断について

月日	時間	項目	学年
5/8 (木)	8:30～	歯科検診②	1・3・5年
5/9 (金)		尿検査(一次)	全校生
5/19 (月)	9:00～	内科検診①	1・4年
5/23 (月)	8:45～	心臓検診	1・4年
5/26 (月)	9:00～	内科検診②	2・5年
		尿検査(一次未提出者)	全校生

内科検診時の服装について・・・

男子：上半身裸

女子：体育着1枚を着た状態

※ブラジャーは身に着けてよい。

(V,Uネックなどの首元のあいているもの)

※下着と一体型のものは不可。

診察の直前に、保健室でこの状態になります。プライバシーに配慮し、裸の姿は他の児童に見えないようにしますが、気になる点や疑問点等があれば、事前にご相談ください。心臓、肺、皮膚、運動器の状態、栄養状態等を正確に診ていただくために、ご協力をお願いいたします。