



ほけんだより

えがお



国本中央小
保健室

あたら 新しいクラス， あたら たんにん せんせい 新しい担任の先生， あたら きょうしつ 新しい教室など， あたら 新しい
ことがいっぱいので4月が始まり， がつ はじ はや 早くも1 がつ す 1 かが過ぎました。

がつ つか で 5月は疲れが出たり， けががふ けがが増えたりする時期でもあります。 うんどう 運動
かい れんしゅう ほんかくてき はじ 会の練習も本格的に始まります。 きそくただ せいかつ 規則正しい生活をして， ところ からだ
もげんき 元気いっぱいのですごしてくださいね。



5月の保健行事 健康診断が続きます

5/2 (月)	にょうけんさ 尿検査 1次	ぜんがくねん 全学年	あさお 朝起きて， すぐに尿をとります。 やす とき お休みの時は， 8：50までに保健室に提出してく ださい。
5/15 (水)	ないかけんしん 内科検診	1・2・3年	ひ ほね 皮膚や骨などの病気や異常がないかを調べます。 ぜんじつ ふろ はい 前日はお風呂に入り， 体を清潔にします。
5/22 (水)	がんかけんしん 眼科検診	ぜんがくねん 全学年	め びょうき いじょう 眼の病気や異常がないかを調べます。 あさお かお あら 朝起きて， 顔を洗ってきれいにしてください。
5/23 (木)	にょうけんさ 尿検査 1次再	がいとう 該当する人	5/8に尿を提出できなかった人は， この日に提 出します。

こんけつ けんこうしんだん つづ 今月も健康診断が続いていきます。 ていしゅつ 提出してほしいものもたくさんあるので， まえ ひ
かくにん 確認して， わす 忘れずに準備してください。



けんこうしんだん お 健康診断が終わるごとに， それぞれの結果をみなさんに
はいふ 配付しています。

けんさ けっか わる 検査の結果が悪かったり， じゅしん し 受診のお知らせをもらったり
した時は， 必ずおうちの人と確認してください。

はや びょういんじゅしん 早めに病院受診もしてくださいね。



うんどうかい む れんしゅう はじ
運動会に向けて、練習が始まります！



おお ぎょうじ うんどうかい き も おお おも
大きな行事である運動会。どきどき、わくわくの気持ちが大きくなっていると思います。

あんぜん きょうぎ おこな しぶん じゅんび ひと かくにん
安全に競技が行えるように、自分たちができる準備をしてください。おうちの人にも確認してもらってください。

てあし みじか き
○手足のつめは短く切る

なが あいて わ
つめが長いと、相手にけがをさせてしまったり、つめが割れてしまったりします。

みじか き ぎりすぎないようにきをつけてね！

くつ あし あ かくにん
○靴と足のサイズが合っているかを確認する

サイズが合わないと、靴ずれを起こしたり、転びやすくなったりします。

くつひも き かくにん
靴紐が切れそうになっていないかも確認してください。



あせ よう たうる はんかち も
○汗ふき用のタオル・ハンカチを持ってくる

あせ かいた あと そのままにしておくと、体が冷えてかぜをひきやすくなります。

ふきとれるように、きれいなタオルやハンカチを用意してください。



すいぶんほきゅう すいどう も
○水分補給のために、水筒を持ってくる

れんしゅう いっしょうけんめい そと も だ すいどう も
練習を一生懸命すると、のどがかわきます。外に持ち出せるように水筒を持ってこようにしましょう。中身は水、お茶になります。



き かつ し
つめの切り方の「コツ」をお知らせします。けがをしないために、させないためにも、つめをき切って、きれいにそろえておきましょう。

おほ覚
え
て
お
こ
う
!

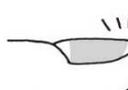
つ
め
の
切
り
方

かたち 形



し かく かど すこ まる
四角く、角が少し丸い
かど まる ひ ぶ
角を丸めることで、皮膚
く こ
に食い込みにくくなりま
す。

なが 長さ



つめ ゆび なが おな
爪と指の長さが同じ
ふか
深づめにならないように、
しろ ぶ ぶん すこ のこ
白い部分を少しだけ残し
ます。

き 切るタイミング

しゅうかん かい め やす
1週間に1回を目安に
ふる あ
お風呂上がりがおすすめ。
すいぶん す やわ
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

き 切ったばかりのつめはギザギザで、ひ 引っかかったり、
わ 割れたりしやすい状態。じょうたい
ヤスリでなめらかにしましょう。

