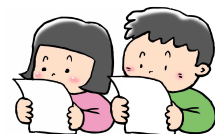




みんなげんきね

令和4年度 5月号 峰小学校 保健室



おうちのひと
いっしょに
読みましょう。

新学期が始まって1か月が経ちました。体や心の疲れが出やすい時期です。

加えて、新型コロナ関連では、子どもの感染も増えています。ゴールデンウィーク明けには耳鼻科検診や眼科検診も控えているので、連休中も油断せず、感染予防に努めましょう。家族や友達と、お互いに声を掛け合いながら、自分の健康を守っていけるといいですね。

からだ せいけつ たも 体を清潔に保とう

5月に入り、気温の高くなる日が多くなります。運動会の練習をしたり、たくさん遊んだりして、汗をかくことも多くなるでしょう。普段から体を清潔に保つことを心がけているかと思いますが、この機会に、自分の生活を振り返って、しっかりできているか、確認してみましょう。

Q どうして「清潔」が大切なの？

身だしなみを整える「マナー」と、
感染症やむし歯など「病気の予防」、
2つの目的があります。

Q 清潔のポイント？



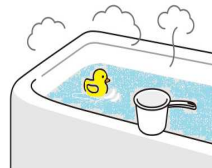
手を洗おう



つめを切ろう



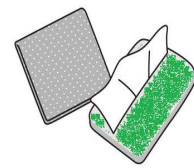
歯みがきをしよう



お風呂に入ろう



下着を着よう



ハンカチ・
ティッシュを持とう

おうちの方へ



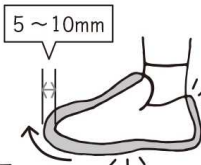
の用意をお願いします

そろそろ気温が高くなる頃です。熱中症の予防のため、こまめな水分補給を習慣にしましょう。また、手をふくハンカチとは別に、汗ふき用の清潔なタオルも持たせてください。

ケガ しないための クツ 選び

ぴったりサイズのチェックポイント

- ☒ つま先のゆとりは指がグーパーできるくらい
- ☒ 足の横がきつくない
- ☒ かかとがパカパカしない
- ☒ つま先が反りあがっている
- ☒ 足が曲がる位置で靴も曲がる
- ☒ 靴底に弾力がある



香いのエチケット

自分にとってよい香りでも、他の人にとっては苦手な香りや体調が悪くなってしまう香りがあります。

おうちで、自分の好きな香りを楽しむことは心をリラックスさせて気分転換になりますが、大勢の人が利用する場所（学校、公共施設、乗り物など）では配慮するようにしましょう。

【香料が使われている製品】

洗剤、柔軟剤、除菌・抗菌スプレー、防虫剤、芳香剤 など



香料（化学物質）に過敏に反応し、頭痛・吐き気・咳などの症状が出る場合があります。

お知らせとお願い

尿検査実施日について

提出日

5月18日（水）の早朝尿

なお、予備日は5月30日（月）となります。
（月経中の児童等）

検査容器等は前日にお配りします。
尿検査のやり方をよく読んで、正しい検査ができるように、ご協力をお願いします。



耳鼻科検診について

全学年5月10日（火）に実施です。
児童は、感染症等予防のため、頭おおいをつけて検診を受けます。

※前日の9日（月）には、**必ず頭おおいを持たせてください。**清掃時に使うものと同じで結構です。



※前日に耳の中や耳の周りをきれいにしておきましょう。

※髪の長い人は**髪を結んで**、耳を出しましょう。

眼科検診について

全学年5月12日（木）に実施です。
前髪が目にかからないように、長さを調節したり、ピンで留めたりしてください。



吐物や便、尿、血液で汚れた衣類については、感染症予防の観点から、洗わずに袋に入れてそのままお返ししています。ご家庭で消毒・洗濯をお願いします。

