

ほけんだより 5月

令和7年5月
東岩槻小学校
保健室

連休はゆっくりと休むことができましたでしょうか？ さて、5月は運動発表会があります。そろそろ学年で練習が始まりますね。けがをしないよう、準備運動はしっかりと行うようにしましょう。また、気温が高くなる日も出てきます。衣服の調節を上手に行えるとよいですね。水分もこまめに摂るように心がけましょう。



5・6月

健康診断の予定

5	14	水	内科検診 結核検診 運動器・脊柱側弯症検診	1・2・6 年生	心臓の音を確認し、体の様子(運動器・脊柱)を見てもらいます。
	15	木	歯科検診	全学年	歯みがきをしてきましょう。
	19	月	耳鼻科検診	全学年	耳・鼻・のどの様子を見てもらいます。
	20	火	心臓検診	1・4 年生	心電図の検査をします。
	28	水	眼科検診	全学年	目の様子を見てもらいます。
	30	金	色覚検査	1・4 年生 希望者	希望者のみの実施です。
6	5	木	尿検査2次	該当者	該当者にお知らせします。



☆心臓検診(1・4年生)について☆

心臓検診の判定には、内科検診の受信が必要です。したがって、学校の内科検診や心臓検診を欠席した場合、各自「岩槻南病院」で受診していただきます。該当の場合は、後日詳細をお知らせします。



健康診断の 結果をお知らせ

健康診断により、医療機関での受診や相談が必要な場合は、「健康診断結果のお知らせ」用紙をお渡しします。早めの受診をお願いいたします。

※耳鼻科検診にて「耳垢栓塞」と言われた場合は、家庭では取れないほど奥に耳垢があるという状態となっていますので、受診していただく必要がございます。

はやね・はやおき

睡眠は、脳や体の発育を促したり、1日の疲れから回復したりするための大切な時間です。低学年は遅くても9時、中学年以上は10時までには寝るようにしましょう。



あさごはん

あさごはんをしっかりと食べることで、脳や体が目覚め、その日1日を元気に過ごすことができます。寝ている間にもエネルギーを使っているため、朝ごはんはエネルギーを補給することが大切です。



はいべん(うんち)

食べ物のカスが大腸につくと、脳が命令を出して、うんちをしなくなります。その働きが一番活発なのが、あさごはんの後。あさごはんを食べないと、便秘気味になります。



毎週木曜日にはエチケット検査！！

5月22日から、エチケット検査を行います。以下の3点を確認します。目指せ！パーフェクト！！

- ☆きれいなハンカチを持っている？
- ☆ティッシュを持っている？
- ☆つめは短く切っている？

毎日の習慣になるよう、ご家庭でもお声掛け等、ご協力をお願いいたします。

そろそろはじめましょう 熱中症予防

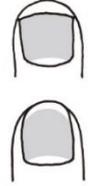
5月は熱中症シーズンの始まり。急に暑い日が出てきて、暑さに慣れていない体がついていけず、熱中症になりやすい時期です。暑さに負けない体づくりをはじめましょう！



学校ですぐに水分補給ができるよう、水筒を持たせていただきますようお願いいたします。

つめの切り方 正解はどっち？

- ① 白い部分が残らないようにして、角は四角く切る
- ② 白い部分が少し残るようにして、角はやや丸く切る

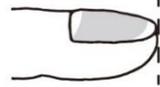


…正解は②。

切るときに意識してほしいのは、つめの白い部分と角です。

つめの白い部分

白い部分を残さずに切ると、指先をケガしやすくなったり、バイ菌が入りやすくなってしまいます。つめの長さは、真横から見たときに指先とつめの長さが同じになるのがベストです。



つめの角

四角く切ると、とがった角が皮膚に食い込んで血が出たり、傷口からバイ菌が入ったりする危険が。また、自分や友だちの肌を傷つけてしまうこともあります。角は少し丸く切りましょう。