

# ほけんだよい

からだ やす  
体を休めましょう!



じゅうやませいぶしょうがっこうほけんしつ  
十四山西部小学校保健室

がつ にちごう  
4月27日号

からだ いふく  
体や衣服をきれいにしよう

ほけんもくひょう  
保健目標

こうつうあんぜん  
交通安全のきまりを守ろう

あんぜんもくひょう  
安全目標

しんがつき はじ げつ す  
新学期が始まって1か月が過ぎました。

みなさんは、げんき まいにち す  
元気な毎日を過ごしていますか？

5月は、暦の上では夏の始まりです。さわやかで過ごしやすいですが、朝晩と日中の気温差が大きく、体調を崩しやすい時期でもあります。はやね・はやお・あさ きそくただ せいかつ  
早寝・早起き・朝ごはんの規則正しい生活を心がけ、時々体を休めましょう。

## 5月の保健目標 体や衣服をきれいにしよう!

まいしゅうかようび あさ かい いっせい は てんけん  
毎週火曜日の朝の会で、一斉にハンカチ・はなかみ・歯みがき・つめの点検をします。

### 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 ふ  
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  
くになり、切りやすいです。

しあ 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。ヤスリでなめらかにしましょう。



## <5月の保健行事>

5/22 (月)	じ び かけんしん 耳鼻科検診	じぜんちょうさ しょけん ひと 事前調査で所見があった人
5/23 (火)	ない かけんしん 内科検診	1・2・3・4年
5/25 (木)	ない かけんしん 内科検診	5・6年
5/26 (金)	にょう に じけんさ 尿二次検査	いちじけんさ しょけん ひと 一次検査で所見があった人

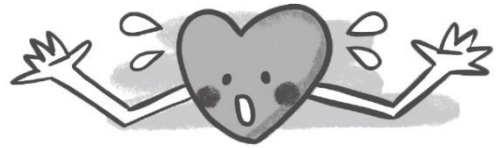


### おうちの方へ

検診が終わったところから、治療のおすすめをお渡ししています。

お忙しい中、申し訳ありませんが、医療機関への受診をよろしくお願ひします。

# 5月病がつ びょうになっていませんか？



あたら かんきよう とも きんちよう  
新しい環境や友だちに緊張



れんきゆう き も ゆる  
連休で気持ちが緩む



れんきゆう あ たいちよう ふりよう  
連休明けに体調不良...



こんなことをしてみましょう

なに かんが じ かん つく  
何も考えない時間を作る

ねむ  
ぐっすり眠る

しんらい ひと そうだん  
信頼できる人に相談する

す  
好きなことをする

**うんどうかい れんしゆう はじ**  
**運動会の練習が始まっています！！**

うんどうかい れんしゆう うんどう きかい ぶ  
運動会の練習で、運動をする機会が増えています。

あつ ひ すいどう ちゃ の すいぶん  
暑い日には水筒のお茶を飲み、水分をこまめにとりましょう。

からだ あつ な  
まだまだ体が暑さに慣れていません。

ていきてき きゅうそく ねっちゆうしょう き つ  
定期的に休息を取りながら、熱中症に気を付けていきましょう。

こま  
困ったときは・・・  
ほけんしつまえ そうだん  
保健室前の相談ポストを  
りよう  
利用しましょう。

## あつ 暑さ 注意報

きゅう 急な

ひ ざ  
日差しがきつく、暑い日が多くなってきました。しっかり対策をして、熱中症を予防しましょう。

## あつ 暑さ 対策

- つうきせい ふく したぎ ちようせつ  
通気性のよい服や下着で調節
- ぼうし ちやくしゃ にっこう さ  
帽子で直射日光を避ける
- あせ ふ  
タオルで汗を拭く
- つか やす  
疲れたら休む
- すいぶん ほきゅう  
こまめな水分補給



ねっちゆうしょうよぼう ぼうし きゅうそく すいぶんほきゅう たいせつ  
熱中症予防には・・・帽子をかぶる・休息をとる・こまめな水分補給が大切です。