



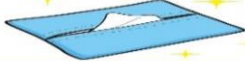
令和7年5月7日

上文殊小学校 保健室

しんねんどがはじまって1ヶ月がたちました。ゴールデンウィークは、リフレッシュできましたか!? 暑い日があったり、寒い日があったり、気温の差がとてもはげしい今日この頃です。新学期のつかれも出てくる時期なので、夜はできるだけ早くねて、すいみんをたっぷりとり、生活リズムを整えましょう。そろそろあせをかく日も増えてきます。毎日お風呂に入って体を清潔にしましょう。

5月の保健目標

からだ
さよならバイバイキン～ 体をせいけつにしよう～



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

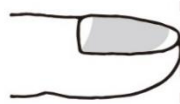


…正解は②。

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

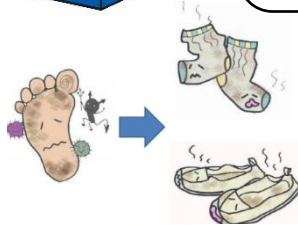
四角く切ると、とがった角が皮膚に食い込んで血が出たり、傷口からバイ菌が入ったりする危険が。また、自分や友だちの肌を傷つけてしまうこともあります。角は少し丸く切りましょう。

あしにち 足は1日にどれくらいあせをかく?



こたえ：200ml

なんと足は、1日で給食の牛乳パック分のあせをかきます。



よごれたままの足は、ばい菌がたくさん増えて、水虫や足裏のタコ、つめのトラブルなどが起きやすくなります。



足、くつ、くつしたをせいけつにしよう

ただあし かた 正しい足のあらい方

足の指とつめまわりはデコボコが多いので、あわ立てた石けんで包みこむように 手を使って洗います。ナイロンタオルなどでゴシゴシ洗っていたら、足は傷ついてしまい、もっときたなくなったり、においが出たりしてしまいます。つめまわりは、つめブラシなどでよごれを取りましょう。また、内ズックは2週間毎に持ち帰ります。おうちできれいにあらいましょう。



5月の予定

7日(水) ~16日(金) 思いやり週間(心のアンケート・担任との面談)

9日(金) 校医検診(内科・整形外科)

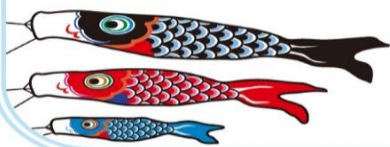
13日(火) 尿検査 ★12日(月)に容器を配付します。

21日(水) 歯科検診

22日(木) 心電図検査(1・4年)

★検診は、全員、体そう服の半そで・半ズボンで行います。

★つい立などを使用し、プライバシーを守ります。養護教諭が付き添います。



～思いやり週間について～

担任とのコミュニケーションを通して、子ども達への理解や信頼関係を深めていくことを目的として、年3回(5月の連休明け・6月末・11月末)、担任が事前アンケートを基に、子ども達一人ひとりと個人面談を行います。新年度が始まり、1ヶ月が経ちます。これから5、6月にかけては、季節の変わり目でもあり、今までの緊張の糸が切れたように、疲れがどっと出てくる時期でもあります。ご家庭でも、お子様の様子で気になることがありましたら、担任、又は教育相談担当(西尾)まで、随時連絡をください。



健康診断のご協力をありがとうございます！

～視力・聴力検査結果について～

医療機関での再検査をお勧めするおたよりを対象者に配付しました。医療機関で結果を記入していただきましたら、学校まで提出してください。(万が一手数料が発生する場合や時間を要する場合は、保護者の方の手書きでも構いません。)

既に、治療中の方や経過観察中の方はその旨、おたよりに記入していただき、学校に提出してください。

★視力がAであっても、保健調査票より、受診をお勧めすることがあります。

★学校での検査は、異常を見落とさないことを目的として行われるものである為、より正確な検査の為には、医療機関での検査が必要です。

今年度より新しく上文殊小に来てくださります。最初は自己紹介やみんなと仲良くなれるエクササイズを教えてください。

5月のスクールカウンセラー来校日

川上カウンセラー
中尾カウンセラー

7日(水) 午前中
20日(火) 午前中
30日(金) 午前中



6年エンカウンター
2・4年エンカウンター

(保護者の方へ)

★面談を希望される場合は、担任、又は西尾宛てに、学校に連絡をください。上の日時の都合が合わない場合でも、ご相談ください。できるだけ実施できるように調整します。

