

# にこにこ

古丹別小学校 保健室

ほけんだより No. 7

R7. 5. 7

今年度が始まって、もう1ヶ月が経ちました。新年度の始めにたくさんがんばった分、5月に入ってからなんとなく体調が悪かったり、勉強に集中できなかったりすることがあるかもしれません。これから元気に過ごすために、正しい生活リズムで過ごすことを意識してみてくださいね♪

いいリズムで  
毎日元気!



あたらしいクラスや毎日の生活に少し慣れてきた頃です。こんな人はいませんか？

慣れてきた頃

注意報 発令中!

1

事故に  
注意!

車は急に止まれません。  
ほかの人の迷惑になって  
いるかもしれませんね。  
楽しい登下校中も、しっ  
かりまわりを確認しながら  
歩きましょう。

2

ケガに  
注意!

ろうかを走ると、自分だけで  
なく、友だちにもケガをさせ  
てしまうかもしれません。休  
み時間が終わるときや授業で  
移動するときも、時間に余裕  
を持って動きましょう。

3

言葉づかいに  
注意!

仲のいい友だちでも、言  
われて傷つく言葉があり  
ます。嫌な思いをさせて  
しまったときは、素直に  
「ごめんなさい」と言い  
ましょう。

ごめんなさい

5月 保健目標



「身だしなみ」をととのえ、「せいけつ」にすることは、「マナー」を守ることだけでなく、感染症やむし歯などの「病気の予防」という目的があります。  
元気に生活し、健康に過ごすためには大切なことです。

身だしなみ せいけつ チェック!

|                            |                         |                          |
|----------------------------|-------------------------|--------------------------|
| ごはんのあとに<br>歯をみがいて<br>いる    | せっけんを<br>つけて<br>手を洗っている | お風呂で体を<br>せいけつに<br>している  |
|                            |                         |                          |
| ハンカチ<br>ティッシュを<br>もちあるいている | せいけつな下着を<br>身につけている     | 手・足のつめを<br>定期的に<br>切っている |
|                            |                         |                          |

つめの切り方

**かたち 形**  
四角く、角が少し丸い  
角を丸めることで、皮膚に食い込みにくくなります。

**なが 長さ**  
爪と指の長さが同じ  
深づめにならないように、白い部分を少しだけ残します。

**きるタイミング**  
1週間に1回を目安に  
お風呂上がりがおすすめ。  
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



保護者の方へ

健康診断結果のお知らせについて、期間内での確認と保健ファイルの返却ありがとうございました。  
不明な点等ありましたらいつでも学校までお問い合わせください。

また、今回できなかった健康診断の項目について、身体測定、視力・聴力検査については学校で休み時間等を利用し、検査を行います。歯科健診・内科健診については配布済みの検査票を持参の上受診し、健診を受けていただくようお願いします。

尿検査について2次検査の対象は1次検査が欠席・未提出等のお子さんと1次検査の結果により2次検査対象となるお子さんです。2次検査の前日に対象となるお子さんには、尿検査のお知らせと必要な場合に検査キットを配布します。2次検査の提出日は5月13日です。