



R5.5.26
ひのしょうほけん室
R5年度 第2号

5月も終わりに近づいています。朝は少しさむかったり、昼は夏のようにあつい日もあり、つかれも出やすい時期です。生活リズムをととのえて、体調に気をつけてすごしていきましょう。



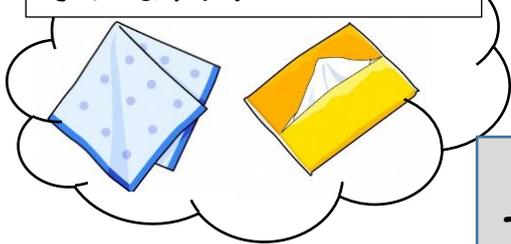
5月の保健目標：体を清潔にしよう



体をせいけつにするための行動は？

体をせいけつにすることは、「心がすっきりすること」「自分の体を守ること」につながります。ふだんの生活の中でせいけつにつながる行動には何があるだろう？
自分ができているかふりかえてみましょう。（できていることには○をつけてみてね）

ハンカチ・ティッシュはもってきていますか？



朝・昼・夜 ていねいにはみがきできていますか？



じぶんはできているかな？

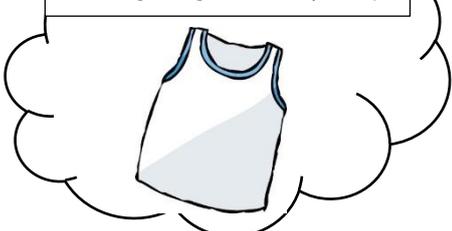
つめがのびるまえに、きっていますか？



まえがみがのびたら、きったり、とめたりしていますか？



ようふくの下にきたぎをきていますか？



手あらい・うがいはできていますか？



ときどき、耳そうじをしてもらっていますか？



おぼ
覚え
てお
こ
う！

つめの切り方

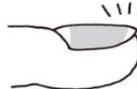
かたち 形

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、引がかかったり、
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。



保護者の方へ

【継続した感染症予防対策を】

5月中旬ごろより市内でも、インフルエンザの罹患者がでてきております。

最近の学校での子ども達の様子を見ていると、手洗いに慣れおろそかになっているように感じま
す。 **ハンカチ持参が身につくように、ご家庭でも声かけをお願いいたします。**

新型コロナウイルス感染症の分類変更に伴い、必要な感染対策を継続しているところですが、市内
でもインフルエンザに罹患する児童もいるようです。毎日の健康管理表で検温結果の提出はなくなり
ましたが、体調管理のための検温を継続をお願いします。

また、最高気温が20℃を上回る日も多くあります。徐々に昼の時間帯は、熱中症警戒レベルが「注
意」になる日がでてきます。熱中症対策では、「水分補給」「休憩」等ありますが、日頃の体調管理も
関わります。夏に備えて、暑さに体が適応していくよう「運動」「入浴」など心がけて頂ければと思
います。

こんなに
あった!

湯船 につかるメリット

これからの季節、お風呂をシャワーで済ませてしまう
人も多いかもしれません。でも、湯船につかることには
たくさんメリットがあるんです!

- ◆ 毛穴がひらき、肌の汚れや
皮脂が流れ出る
- ◆ 血めぐりが良くなって、
新陳代謝が活発になる
- ◆ 関節や筋肉の緊張がゆるみ、
リラックスできる
- ◆ 寝る1~2時間前に入ると、
質の良い睡眠がとれる

38℃くらいのお湯にゆ
っくりつかるのがおす
め。入浴後は
コップ1杯の
水で水分補給
しましょう!

【結果に応じて早めの受診をお願いします】

本年度の定期健康診断は、定期的な身体測定を除いて終了となります。事前準備・問診票の記入な
どご協力いただきありがとうございました。健康診断をきっかけに、子ども達が自分の健康に目を向
ける機会になるよう工夫をし、感染症対策も講じながら実施してきました。

現時点で配付した結果やのびゆくからだ(7月頃配付予定)をきっかけにご家庭でお話いただけると幸
いです。その他の検診もお子様の様子等をふまえてご家庭で判断されて、病院受診をお願いいたしま
す。