

# ほけんだより



金沢小学校  
保健室  
R6. 5. 1

あたらしいがくねんはじ 1かげつがけいかりました。あたらしいクラスになれ、緊張感もほぐれてきているのではないのでしょうか。学校生活に慣れてきた時期は、心や体に疲れが出やすい時期です。運動会練習も始まりますので、食事と睡眠をたっぷりとって体調を崩さないようにしましょう。

## 準備も大事!

# 健康診断

健康診断は、みなさんの体の病気・異常の有無や成長の様子をチェックする重要な行事です！さて、どんなことを準備すればいいのでしょうか？

### ★前日は…

・お風呂に入って体を清潔に



・耳鼻うじをしておく

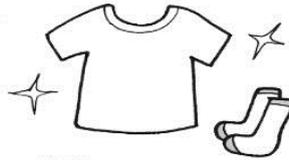


・手と足のツメを切っておく

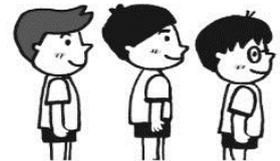


・早めに寝てゆっくり休む

### ★当日は…

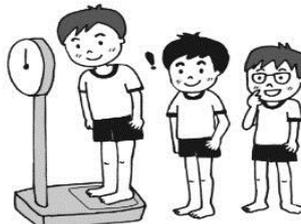


・清潔な衣服・肌着を着てくる



・きちんと整列して、静かに待つ

・検診を妨げない髪型に（とめる・結ぶ）



・前の人を受ける様子をよく見ておく



## ◆5月の保健行事◆

日程	内容	学年
7日(火)	尿検査 (一次・二次)	該当者
8日(水)	眼科健診	1年 該当者
9日(木)	3Dスコリオ検査	6年
16日(木)	歯科健診	3年
17日(木)	歯科健診	5年
22日(水)	耳鼻科健診	1年・5年
23日(木)	歯科健診	1年
24日(金)	尿検査二次	該当者

## ◆4月から健康診断が始まりました

健康診断の結果、受診する必要がある人にはお手紙でお知らせしますので、早めに受診し、学校に報告してください。

### お知らせをもらったら早め



異常なしの人にはお知らせはありません。  
※ 歯科健診のみ全員に結果をお知らせします。

# 運動会練習が始まります!!



5月31日(金)はみなさんの待ちに待った運動会が実施されます。

運動会の練習では多くの汗をかき、激しい運動をして体調をくずしたり、

けがをしたりすることがあります。運動会を全力で楽しむために、そして

毎日の生活を楽しく過ごすためにけがや体調不良に気をつけて、楽しい運動会をむかえましょう。

おぼえておこう!

## つめの切り方

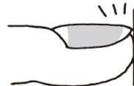
### 形

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。



### 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。



### 切るタイミング

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

切ったばかりのつめはギザギザで、引っかかったり、割れたりしやすい状態。ヤスリでなめらかにしましょう。



爪が長いと自分だけでなく、お友達を傷つけてしまうことがあります。大きなけがにつながることもあるため、爪は小まめに切りましょう。

## 5月病♡って知っていますか?

新年度から約1カ月が過ぎ、緊張や疲れがたまってくる時期です。5月の連休後は、なんとなく体調が悪くなったり、ゆううつになったりする症状「5月病」になる人がいます。

「5月病」は、子どもだけでなく、大人でもかかる病気です。少しでも気分が晴れやかになるよう、自分にあたりリラックス方法を探してみよう。

ここに元気がないと感じるとき、元気になれるかも! 試してみたいこと

いつもより少しオーバーに笑ってみる	近所の人にも元気に挨拶する	他人のいいところを探して伝えてあげる	これをすれば無条件に楽しいことをやってみる

### 体も心も元気かな?

なんとなく気分がスッキリしない、やる気が起きないなど、心に元気がないときはありませんか? では、心の疲れはどうしたらとれるかな?

- ①しっかりすいみんをとる
- ②運動をする
- ③一日3食をきちんと食べる
- ④お風呂につかってゆっくりする

答えは①から④の全部が正解です。心の疲れは、ふたんからきそく正しい生活をしたり、のんびりしたりすることでとれます。