

ほけんだより

香取市立竟成小学校
令和5年5月9日発行



久しぶりに特別な行動制限のないゴールデンウィークを、楽しむことができましたか。ただ、5月は新学期の疲れがたまりやすい時期です。天候による気温の差も大きいので、体調管理が難しいですね。脱ぎ着しやすい服装で体温調節をしましょう。生活の変化で心が疲れてしまった時は、5月のさわやかな風・光・緑を全身で感じてみましょう。朝起きたら、窓を開け新鮮な空気を胸いっぱい吸いこむと気持ちがいいです。ストレスが減れば免疫力もアップします。

5月の健康診断

- ◆10日(水) 内科検診 *全員 13:30~ ◆17日(水) 尿検査(2次) 該当者のみ
- ◆25日(木) 耳鼻科検診 *全員 10:30~

心と体の免疫力をつけよう



- ① 生活リズムを整える
(同じ時間に起き、3食 たべて、寝る)
- ② 栄養をとる
(バランスよく一口30回よくかんで)
- ③ 今日することを決めてみる
- ④ 笑う (リラックスや気分転換)

運動会練習のあとは、手をきれいに洗いましょう!

<p>① 手のひらで石けんを泡立てます。</p>	<p>② 手のこも、こすつて洗います。</p>	<p>③ 指を一本ずついねいに洗います。</p>	<p>④ 両手をもむようにして指の間を洗います。</p>
<p>⑤ 爪を手にこすりつけるように洗います。</p>	<p>⑥ 手首を片方ずつ洗います。</p>	<p>⑦ 石けんが残らないように、しっかり洗い流します。</p>	<p>⑧ 清潔なタオルやハンカチで水分をしっかりふき取ります。</p>

- ★汗拭きタオル・水筒を持ってきましょう。
- ★けが予防のためにも爪は短く切っておきましょう。
- ★体操服や下着が小さくなっていたら、体に合ったサイズの物にかえましょう。

汗の始末をしっかりと

熱中症予防のために、
汗ふきタオルや着替えを毎日
持たせてください。

下着は汗を吸い取り、服の
中の温度を下げます。



十分な水分補給

具合が悪くなる前に、
こまめに水分をとりましょう。
のどがかわいてからでは、
体の中の水分は足りなく
なってしまいます。

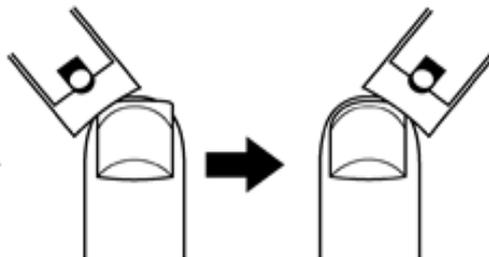


つまめは短く切ろう

手のつまめ



①白い部分を少し
残して切ります。

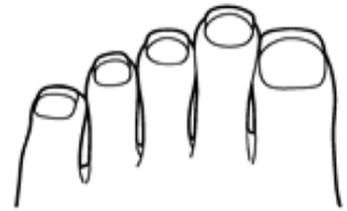


②角は白い部分を
少し残して切り
ます。



③反対側の角も同じ
ように切り、やす
りをかけます。

足のつまめ



足のつまめを切るときは、両
側の角に少し丸みをつけま
しょう。

【内科検診】^{ないかけんしん} 5月10日(水) 13:30~ ※体操服を持ってくる

- ・心臓に異常はないか。
- ・皮膚に病気や異常はないか。
- ・貧血はないか。
- ・姿勢は正しいか。
- ・骨や関節、筋肉は動かせるか。
- ・栄養状態はどうか。

などについて調べます。

※ 結核健診問診票をもとに、結核についても調べます。

※ 運動器検診保健調査票をもとに、運動器についても調べます。



【耳鼻科検診】^{しびかけんしん} 5月25日(木) 10:30~

- ・耳、鼻、のどに病気や異常がないかを調べます。

※ 耳が髪の毛でかくれないように、髪の毛をしばるか
ピンでとめるようにしてください。

