

# ほけんだより

香取市立竟成小学校  
令和7年5月8日発行



休日は楽しく元気にすごせましたか？体の調子はどうですか？そろそろ新学期の疲れが出てくるころです。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

- ◆ 9日(金) 耳鼻科検診 \*全員 13:00~ ◆21日(水) 尿検査(2次) 該当者のみ
- ◆21日(水) 内科検診 \*全員 13:30~

# 身のまわりを清潔にしよう

運動会練習が始まります！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 指を一本ずつ丁寧に洗います。</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、手足の爪は短く切っておきましょう。
- ★汗をかくのでお風呂に入り、頭髪や体を清潔にしましょう。(耳や膝の後ろ、首足指の間の洗い忘れに注意)
- ★体操服・下着や靴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、  
汗心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。



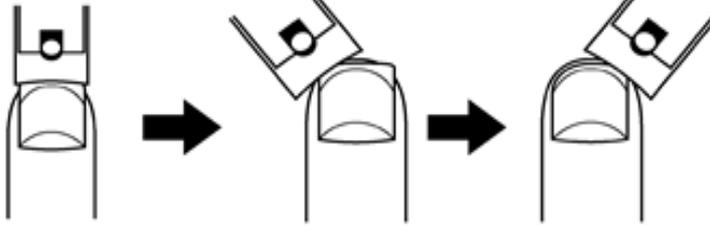
## 十分な水分補給

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う。



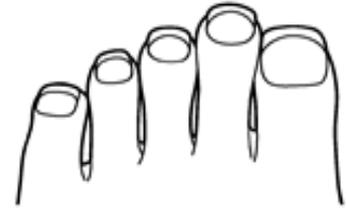
# つめは短く切ろう

## 手のつめ



- 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。

## 足のつめ



足のつめを切るときは、両側の角に少し丸みをつけましょう。



- 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 今日やることを決める(ダラダラ過ごさない)
- ④ 笑う (リラックスや気分転換)

## 【耳鼻科検診】 5月 9日(金) 13:00~

- ・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てください。
- ※ お風呂あがりに、綿棒などで軽く耳の掃除をしてください。



## 【内科検診】 5月21日(水) 13:30~ ※体操服を持ってくる

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

