ほけんだより

香取市立竟成小学校
令和８年５月１１日発行

ゴールデンウィークは、楽しく過ごせましたか？
新年度が始まって１か月。少しずつ新しい環境に慣れてくる一方で、疲れが出やすい時期でもあります。気持ちが落ち込んだり、体がだるくなったりすることもあります。
早寝・早起き・朝ごはんを意識し、規則正しい生活を心がけましょう。

5月の健康診断
◆13日(水) 内科健診　＊全員　13:00～　◆19日(火) 耳鼻科健診 ＊全員　10:00～
◆20日(水) 尿二次検査 ＊該当者

身のまわりを清潔にしよう

運動会練習が始まりました！練習のあとは手をきれいに洗いましょう！

★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。

一日の元気のための朝の過ごし方

一日元気に過ごせるかどうかを決めるのは、朝の過ごし方。
毎日、この４つを意識して一日を始めてみましょう。

４つの約束

❶ 早起きしよう
❷ 日の光を浴びよう
❸ 朝ごはんを食べよう
❹ うんちを出そう

ポイント

ゆっくり朝ごはんを食べたりトイレに行ったりする余裕が持てる時間に起きましょう。カーテンを開けて日の光を浴びると、脳が目覚めます。

つめの切り方　正解はどっち？

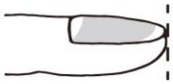
① 白い部分が残らないようにして、角は四角く切る

② 白い部分が少し残るようにして、角はやや丸く切る

…正解は②。
切るときに意識してほしいのは、つめの白い部分と角です。

つめの白い部分

白い部分を残さずに切ると、指先をケガしやすくなったり、バイ菌が入りやすくなってしまいます。つめの長さは、真横から見たときに指先とつめの長さが同じになるのがベストです。



つめの角

四角く切ると、とがった角が皮膚に食い込んで血が出たり、傷口からバイ菌が入ったりする危険が。また、自分や友だちの肌を傷つけてしまうこともあります。角は少し丸く切りましょう。

始めよう！暑熱順化

５月に入ると、気温が高くなる日も増え、熱中症の危険も増えてきます。特にこの時期は、体が熱さに慣れていないため、熱中症になりやすいです。熱中症にならないために、暑さに体を慣れさせる『暑熱順化』を今から始めましょう。

例えば…
- 外で少し汗が出るくらいの運動をする。
- 家でストレッチなどの運動をする。
- 湯船にゆっくりつかって体を温める。

気をつけること
『暑熱順化』するときも
- 水分をしっかりとる
- 無理をしない

【内科検診】５月１３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。

【耳鼻科検診】５月１９日（火）１０：００～

- 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。