

# ほけんだより



令和5年 5月  
一丘小学校 ほけんしつ

新しい学年が始まって、約1ヶ月。毎日の生活には慣れてきましたか？  
4月の終わりは、気温が高くなったり急に低くなったり、雨の日も多かったですね。  
体調をくずしてしまって、欠席している子ども多い1週間でした。

5月に入り、ゴールデンウィークも目の前！  
生活リズムを整えて、休み明けに体調不良にならないように気を付けましょう！



## 5月の保健行事 健康診断、まだまだ続きますよ～！

1日(月)	視力検査	1年生
2日(火)	視力検査	2年生
尿検査1次もれ 対象者		
8日(月)	視力検査	3年生
9日(火)	視力検査	5年生
10日(水)	視力検査	4年生
11日(木)	視力検査	6年生
12日(金)	内科検診	1. 4. 6年生
15日(月)～18日(木)	あたまじらみ検査	全学年

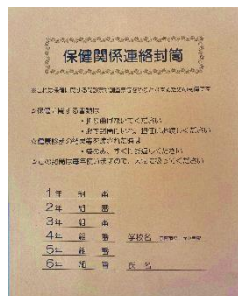
4月25.26日に提出できなかった人は、  
この日に必ず提出してください！

17日(水)	眼科検診	1. 4年生
19日(金)	内科検診	2. 3. 5年生
23日(火)	尿検査2次①	対象者
26日(金)	耳鼻科検診	1. 5年生
30日(火)	尿検査2次②	対象者

## おうちのかたへ 健康診断の結果通知について

<昨年度まで> <今年度より>

検診や検査の結果は“保健関係連絡封筒”や“からだの発育”  
でお知らせします。子どもたちが持ち帰りましたら、  
必ずご確認ください。受診が必要な場合は、できるだけ  
早めに受診していただき、報告書を学校に提出してください。



※昨年度まで使用していたピンクの封筒は、今年度使用しません。

## できていますか？清潔チェック！！

体を清潔に保つことは、毎日を気持ちよく過ごすために、とても大切なことです。  
けがや病気を予防するためにも、いつも体を清潔にしておきましょう。

### ★自分でチェックしてみよう！！★

- 歯みがき … 食後にみがいていますか？
- ハンカチ … いつも持ち歩いていますか？
- 手洗い … しっかりと石けんで洗っていますか？
- お風呂 … 1日の汚れをしっかりと落とせていますか？
- つめ … 手足のつめは短く切っていますか？
- 服 … 清潔な下着をきていますか？



## 覚えておこう！つめの切り方

<p>かたち</p> <p>四角く、角を少し丸く 角を丸めることで、皮膚に 食い込みにくくなるよ。</p>	<p>なが</p> <p>つめと指の長さが同じ 深づめにならないように、 白いところを残すよ。</p>	<p>きるタイミング</p> <p>1週間に1回をめやすく お風呂あがりは、つめが やわらかいからおススメ！</p>
---	---	--



切りたてのつめは、ギザギザしていて引っかかったり、  
割れやすいので、ヤスリでなめらかにしてね。

## 保健室の衣類の貸し出しについて

保健室では、嘔吐や排泄の失敗などで衣服を汚してしまった場合の着替えを  
用意しています。パンツ(下着)は衛生上、保健室で用意した新品のパンツを使用  
します。新しいパンツを1枚返却していただくようお願いしています。  
靴下や体操服、制服などは、ご家庭で洗濯をして保健室まで返却してください。

たくさんの汗をかいたときなどは、下着を取り換えることも大切です。  
きれいな下着を1枚、学校に持ってきていただくことをおススメします😊☺