

ほけんだより 5月

令和8年5月号
葉鹿小学校
保健室



新学期がスタートして早1か月がたちました。

さて、新しい環境には慣れてきましたか？そろそろ疲れが出てくる時期ですね。寒暖差で、体調を崩してしまっている人はいませんか？連休で、心も体も休ませられたでしょうか。規則正しい生活を心がけ、楽しい学校生活を過ごしてほしいと思います。



～せいけつ検査を実施しています～

5月から毎週金曜日の健康観察の時間にせいけつ検査を行っています。子どもたちは、「はい、元気です。」と言う時に、ハンカチとティッシュペーパーを先生に見えるように両手で上に高く持ち上げています。健康観察が終わったら、おとなりの人とつめを見せ合って、のびていないかも確認しています。×がついてしまったら、連絡帳を書く時に「㊦ハンカチ」「㊦ティッシュペーパー」「㊦つめを切ってくる」と記入しますので、ご協力よろしくお願ひいたします。



せいかつ生活のために 大切なこと

てあら 手を洗う

つめを切る

しよくご は 食後に歯をみがく

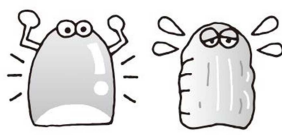
せいかつ 生活のために 大切なこと

ハンカチ・ティッシュを も ある 持ち歩く

したぎ きが 下着を着替える

ふる まいにちはい お風呂に毎日入る

つめは健康のバロメーター



爪は体の状態や生活習慣があらわれやすい箇所です。色や形の変化が、体からのサインになっていることも。健康な爪は均一な薄ピンク色。適度な硬さがあり、表面はなめらかです。

注意が必要な状態

縦筋がある	睡眠不足、過労
横筋がある	疲労、ストレス、外的刺激
青白い	鉄分不足、貧血
割れやすい	栄養不足
二枚爪	乾燥、栄養不足

こうした状態は生活習慣の見直しで改善することが多いですが、内臓の病気や皮膚の疾患が隠れていることも。長引いたり、症状がひどかったりする場合は、放置せずに医療機関を受診してくださいね。



耳鼻科や眼科での治療票（〇〇健康診断結果のお知らせ）が出ているお子さんは、早めに医療機関を受診いただくようお願いいたします。耳鼻科で治療票が出ているお子さんは、プールの授業が始まるまでに受診をお願いいたします。お子さんの健康面での、ご家庭のご協力をお願いいたします。



急な暑さに備えた対策を心がけよう

寒暖の差がはげしい時期です。熱中症にならないように注意して生活してください。



脱ぎ着のしやすい服装で、体感温度を調節しましょう



気温が高いときはのどがかわく前に水分補給を



外出するときは帽子や日傘で紫外線をさけましょう

歯と口の健康週間の実施について



先月、よい歯のポスターの募集をしましたが、素晴らしい作品を提出していただきました。ありがとうございました。標語は、校内で募集をかけ、校内選考された作品と合わせて選考会へ応募しました。応募作品は、6/2（火）～7（日）13時頃まで、コムファーストに展示される予定です。（ポスターは、応募作品全て。標語は、入賞者のみの展示になります。是非、足を運んでみてください。）