

ほけんだより 5月

令和6年5月7日
丹波篠山市立城東小学校
No.2 保健室発行

新学期が始まって、1ヶ月が経ちました。新しい学年になり、何事にも前向きに頑張っている姿がたくさん見れて嬉しく思います。良いスタートが切れた反面、そろそろ疲れがたまってくる時期でもあります。体調を崩してしまう前に、早めに寝て、睡眠を十分にとり、生活リズムと心の調子を整えましょう。また、急に暑くなったりと、気温差が激しい時期でもあるので、上着を脱いだりしながら、調節するようにしましょう。



5月 2日 (木) 歯科健診
5月14日 (火) 尿検査2次
5月23日 (木) 内科健診

受診が必要な人には、順次「結果のお知らせ」を配布していますので、できるだけ早めに、受診されますようお願いいたします。



身だしなみ せいけつ チェック!

手・足のツメは、のびていませんか?



ツメが長かったり角がとがっていると、自分や友だちがケガをする危険があるよ。爪を切る時は、四角く、角が少し丸くなるように。深爪にならないように白い部分も少し残そう。

ハンカチ・ティッシュは、持ち歩いていますか?



手を洗った後に、ふけるように、ポケットにはいつも清潔なハンカチを入れておこう。くしゃみをしたり、鼻をかむときに備えて、ティッシュを持ち歩こう。

汗をかいたら、こまめに着替えていますか?

汗をかいたままの服をずっと着ていると、体が冷えてお腹を壊してしまったり、あせもなどの肌トラブルの原因になりますよ。こまめに着替えて、気持ちもリフレッシュしよう!



前髪が伸びて、目にかかっていますか?

前髪が目にかかっていると、毛先が目を傷つけたり、目には細菌が入ってしまうよ。目の上の長さで切るか、ヘアピンなどでまとめよう。



毎日、ていねいに歯をみがけていますか?



朝起きた時や、食事の後は、口の中には、バイ菌や食べカスがいっぱい。おし歯の原因になるから、必ず歯みがきをしてね。

石けんを使って、手を洗えていますか?



いろいろなものに触る手は、風邪などの原因になるバイ菌がいっぱい。外から帰ったときや食事の前、トイレのあとは、石けんを使って手を洗おう。

