

# ほけんだより 5月号

令和5年5月8日  
高浜小学校  
保健室

## 5月5日はこどもの日

こいのぼりをかざるこどもの日は、子どもたちみんなが元気に育ち、大きくなったことを祝う

日です。緑の葉っぱや木が大きくなるように、みなさんの心と体がさらに大きく成長するこ

とを願っています。

## 身の回りを清潔にしよう

できているかな？

**清潔チェック**

- 歯みがき
  - ✓ 食後にみがいている
- ハンカチティッシュ
  - ✓ 持ち歩いている
- ケガ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。

つめ
 

- ✓ 短く切っている

手洗い
 

- ✓ 石けんで洗っている

服
 

- ✓ 下着をつけている

## 5月の健康診断

11日(木)	歯科健診 全学年	朝、必ず歯みがきをしてきましょう
24日(水)	内科検診 全学年	体操服で登校しましょう
31日(水)	心臓病二次検診 1年生の該当者	お家の人と検査を受けに行きます

まだまだ続きます  
**健康診断**

## 健康診断の結果をお知らせします

「受診のお知らせ」をもらった人は、早めに病院に行きましょう。

からだ健康だった？

どれくらい成長した？

おうちの人と一緒に確認しましょう。

## ★熱中症対策について

暑い時期を迎えます。本校では、熱中症対策を考慮し、年間を通して水筒を持参していただいております。お子様の体調や天候、活動内容等を踏まえ、ご家庭で判断していただければと思います。なお、水筒の中身は

**水かお茶**にしてください。よろしくお願いいたします。

## おうちの方へ

**つめの切り方**

**形**  
四角く、角が少し丸い  
角を丸めることで、皮膚に食い込みにくくなります。

**長さ**  
爪と指の長さが同じ  
深づめにならないように、白い部分を少しだけ残します。

**切るタイミング**  
1週間に1回を目安に  
お風呂上がりがおすすめ。  
つめが水分を吸って柔らかくなり、切りやすいです。

切ったばかりのつめはギザギザで、引っかかりたり、割れたりしやすい状態。ヤスリでなめらかにしましょう。