

ほけんだより 5 月号

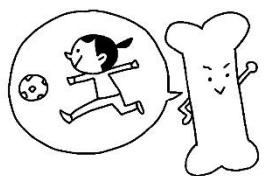
～令和7年 5月号～

市川市立 幸 小学校 保健室

新緑の青葉にすがすがしさを感じる時期になりました。昼間は気温が上がり、汗ばむくらいの日が続いていますね。新しい学年やクラスにも慣れてきた一方、体や心の疲れが出やすい時期でもあります。疲れを感じたら、早めに休んだり、自分の好きなことをしてリラックスする時間を作ったりしてみましょう。「早寝早起き朝ごはん」の習慣をつけることも健康な体を作るためにとても大切なことです。規則正しい生活を心がけて、毎日を元気にすごしましょう。



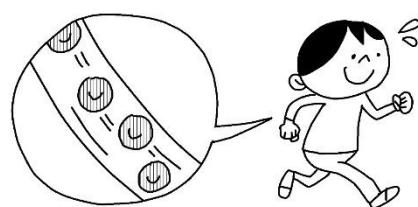
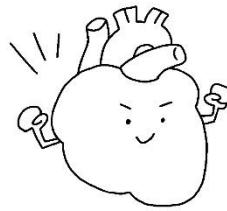
運動をするとどんないいことがあるの？



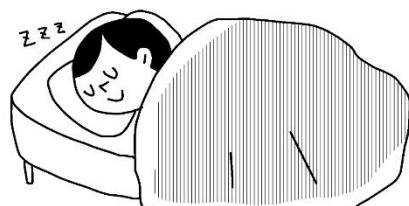
骨や筋肉を強くする



内臓の健康を保つ



血液の流れがよくなる



ぐっすりとねむれる

ほかにも

- ・ストレスを解消する
- ・肥満を防ぐなど



つめをのばしていると…

手のつめは10白で約1mmのび、足のつめはその半分くらいの早さでのびますが、つめを切らないでいると、つめによごれや細菌が入りこんだり、ものが当たったときに割れたり、ほかの人とぶつかったときに傷つけたりしてしまうことがあります。



運動会の前に、自分の手足のつめをチェックしよう。

のびている人は、かなうずきっておこう！

つめのつくりと働き

つめは、中心の「そうこう」、新しいつめをつくる「つめ半月」、つめを支える皮ふからできています。水分が補給されないつめの先は白っぽくなります。つめには、①指先の保護②指の腹に加わる力を支える③指先の感覚をするなどするなどの働きがあります。

この部分がのびたら
つめ切りで切る





き うんどう 「けがに気をつけて運動しよう」



じぶん かんたん て あ みんな
自分でできる簡単なけがの手当てについて、皆さんはどれくらい知っていますか？

ほけんしつまえ けいじばん の
保健室前の掲示板に載せているので、ぜひめくってみてくださいね！



うんどうかいほんばん ちか まいにちがんば れんしゅう
運動会本番が近づいてきましたね。毎日頑張って練習にはげんでいることと思います。練習の成果
じぶん ちから さいだいげん はつき
を、自分の力を最大限に発揮するために・・・

✓ 前日は・・・

- 宿題や持ち物の準備などは早めに終わらせて、いつもより早く寝ましょう。
- ぐっすり眠るために、寝る前のテレビやゲームはやめましょう。
- 本番当日の輝いている自分や友達の姿をイメージしましょう…☆

✓ 当日は・・・

- 朝ごはんをしっかり食べましょう。熱中症や貧血になりにくくなり、底力が出せます。
- こまめな水分補給を忘れずに。途中で具合が悪くなったら、すぐに先生に伝えましょう。

がつ けんこうしんたん 5・6月の健康診断

★眼科の1・3・5年生については保健調査で訴えのある方のみ

	ねん 1年	ねん 2年	ねん 3年	ねん 4年	ねん 5年	ねん 6年
27日(火)				ようけんさよひひ 尿検査予備日		
28日(水)	★	がんかけんしん 眼科検診	★	がんかけんしん 眼科検診	★	がんかけんしん 眼科検診
29日(木)		ないかけんしん 内科検診	ないかけんしん 内科検診			
6月5日(木)				ないかけんしん 内科検診	ないかけんしん 内科検診	
6日(金)	ないかけんしん 内科検診					ないかけんしん 内科検診
12日(木)	し か け ん し ん 歯科検診	し か け ん し ん 歯科検診				
18日(水)			にょうに じ け な さ 尿 二次検査			
26日(木)			し か け ん し ん 歯科検診		し か け ん し ん 歯科検診	

☆ 尿検査を未提出の人は、27日(火)の朝8時30分までに保健室へ必ず提出してください。

☆ 内科検診は、体操服で行います。

☆ 歯科検診の日は、ていねいに歯みがきをしてきてください。

