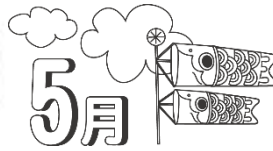


ほけんだより



令和5年5月1日
西尾市立吉田小学校
保健室

あたら かくねん げつ す
新しい学年になって一か月が過ぎましたね。
な 慣れてきた一方、知らず知らずのうちにたま
つか っていた疲れが体調にあらわれる人もい
ひと かも
しれません。休養・リフレッシュをして、元
げんき きゅうよう
気を充電しましょう。

5月には、運動会があります。いよいよ練習
れんしゅう
もスタートします。毎日元気過ごすため
まいにち げんき す
に、早ね・早起き・朝ごはんなどの規則正しい
はや はや お あさ きそくただ
生活習慣を心がけましょう。
せいかつしゅうかん こころ



がつけんこうしんだん よてい ほけんもくひょう 5月健康診断の予定 保健目標

きそくただ せいかつ
規則正しい生活をしよう

日	曜	ぎょうじ 行事	たいしょう 対象	にっけい 日程	ちゅういじこう 注意事項
9	火	じびかけんしん 耳鼻科検診	ねん 1・2・5年	13:30～	みみかみけ 耳に髪の毛がかからないようにする
10	水	ないかけんしん 内科検診	ねん 5・6年	13:30～	なかみ お腹を見せやすい服を着る
11	木	しんでんずけんさ 心電図検査	ねん 1・4年	9:00～	ふくそう じょうげたいそうふく 服装: 上下体操服
16	火	にょうけんさ 尿検査	ぜんこう 全校	じかんめ ほうか 1時間目の放課までに	スピッツ・紙コップは、前日に配付 ぜんじつ はいふ
17	水		わす こ 忘れた子		にょうけんさ よびび 尿検査・予備日: 5/25
17	水	ないかけんしん 内科検診	ねん 1・2年	13:30～	なかみ お腹を見せやすい服を着る
18	木	しかけんしん 歯科検診	ねん 3・4年	9:00～	あさ 朝はきれいに歯磨きをする はみが

けんこうしんだん けっか 健康診断の結果について

それぞれの検査で異常や病気が見つかった場合は、「受診のおすすめ」を発行し、お知らせします。受け取られたら早急に受診をお願いします。

6月に実施する歯科検診は、全員へ結果をお渡ししています。治療が必要な子は、用紙の中に表示されています。確認をお願いします。



やくわり つめにはどんな役割があるの？

つめには、手と足の指先に入る力を支えたり、指先の皮ふを守ったり、物をつかみやすくしたりするなどの大切な役割があります。

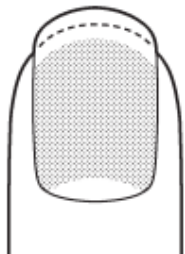
つめがないと、指先まで力が伝わりづらいため、小さな物をうまくつかむこともできません。



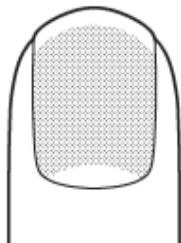
て あし 手と足のつめを切るときのポイント

手のつめ

指のカーブに沿って切る

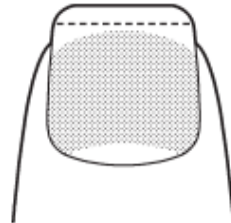


丸く整える

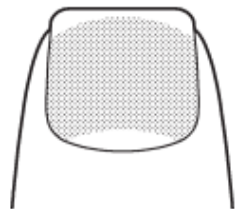


足のつめ

まっすぐに切る



四角い形にして、角は少し丸くする



指のカーブに沿って、はしから少しずつ切ります。長さは、つめの下にある指先の皮ふが見えないくらいにします。

つめの先の白い部分を少し残して、まっすぐに切ります。つめの角は切らずに残しておきますが、くつ下に引っかかるときはやすりなどでけずって少し丸めます。

間ちがった切り方をすると足のつめのトラブルの原因に

× 三角切り



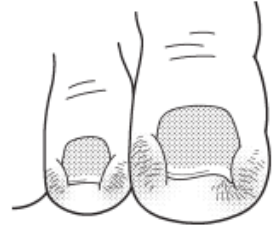
× 深づめ



巻きづめ



かんにゆうそう



巻きづめやかんにゆうそうなどは、足の親指に起こりやすく強い痛みが出ます。