



ほけんだより 5月

たかさとしょうがっこう ほけんしつ
高郷小学校 保健室

うんどうかい まであと少しですね。

ほけんしつ からのお願いは4つ！

①水とうの飲み物か水道の水を、
こまめに飲みましょう！

②はやくねましょう！

③爪をきりましょう！

④準備運動をしましょう！

たのしい運動会にしたいですね。

5月の保健目標



身の回りを清潔にしよう
けがに気をつけよう

つめの切り方 正解はどっち？

① 白い部分が残らないように
して、角は四角く切る



② 白い部分が少し残るように
して、角はやや丸く切る

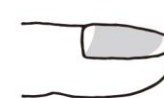


…正解は②。

切るときに意識してほしいのは、つめの
白い部分と角です。

つめの白い部分

白い部分を残さずに切ると、指先をケガ
しやすくなったり、細菌が入りやすくな
ってしまいます。つめの長さは、真横から
見たときに指先とつめ
の長さが同じになるの
がベストです。



つめの角

四角く切ると、とがった角が皮膚に食い
込んで血が出たり、傷口から細菌が入っ
たりする危険が。また、自分や友だちの肌
を傷つけてしまうこともあります。角は少
し丸く切りましょう。

健康診断 まだまだ続きます

5月

1日(木) 耳鼻科健診(1・6年)

8日(木) 心電図検査(1・4年)

12日(月) 尿検査2回目
(未提出者と1次検査陽性者)

13日(火) 内科検診(3年)

22日(木) 尿検査3回目
(未提出者と1次検査陽性者)

27日(火) 内科検診(2年)

28日(水) 内科検診(5年)

6月

3日(火) 尿検査最終
(1次検査陽性者のみ)

5日(木) 歯科健診(1・3・5年)

12日(木) 歯科健診(2・4・6年)

13日(金) 眼科検診(1・3・5年)

保護者の方に引率していただく検査について
は、個別にお知らせいたします。

おうちの人とやってほしいクイズ

<もんだい>

つぎの飲み物で、熱中症予防とむし歯予防の、
両方によい飲み物はどれでしょうか？

- ①お水 ②お茶 ③スポーツドリンク ④ジュース



こたえは、保健室前のろうかを見てね。おうちの人にもおはなししましょう。



準備運動をなぜするの？

体育などで運動をする前、必ず行う準備運動。その理由を知っていますか。

■体温が上がる

血管が広がり、体中に酸素
を運ぶことでスムーズに体
を動かします。

■可動域が広がる

筋肉などの柔軟性が高まり、
関節の動かせる範囲が広が
って、ケガ予防になります。

準備運動 の メリット



■神経の伝達が早くなる

神経が興奮状態になると、脳の命令が
素早く伝わり、動きが早くなります。

メリットいっぱいの準備

運動は必ず行い、ケガを
防ぎつつ、自分のベスト
な動きができるようにし
ましょう。

