

5月 ほけんだより

鹿島小学校
保健室
R5.5.1

風薫る5月、新緑の若葉が美しく映える時季になりました。新学期が始まって1か月ですが、新しい環境でがんばってきた緊張がゆるみ、そろそろ疲れが出やすい時期でもあります。体だけでなく、心の健康観察もお願いします。

今月の保健行事



項目	日時	学年	注意事項
尿検査	11日(木) 9:00まで	全学年	• 当日忘れた場合は12日も回収します。
内科検診	9日(火) 9:00~	1年・6年	• 服装は体操服(半袖・半ズボン)です。 • 前日はお風呂に入って体を清潔にしておきましょう。
	11日(木) 13:00~	2年・4年	
	16日(火) 9:00~	3年	
	23日(火) 9:00~	5年	
尿二次検査	24日(水) 9:00~	再検査者 いちじみていしゅつしゃ 一次未提出者	• 当日忘れた場合は25日も回収します。

~5月のノーゲームデー、清潔検査のお知らせ~

ノーゲームデー 5月17日(水)

清潔検査 5月18日(木)



保健委員会の児童が毎月各クラスに行って、清潔検査の集計を行っています。

小学生で身についた習慣は、生涯の清潔習慣につながりますので、おうちの方からも一声かけていただくようお願いいたします。

身体測定の平均値

		身長 (cm)	体重 (kg)
男子	1年	119.0	22.1
	2年	123.2	24.4
	3年	129.3	27.4
	4年	134.9	32.7
	5年	140.5	36.7
	6年	146.6	39.2
女子	1年	116.8	22.2
	2年	123.7	24.6
	3年	129.2	27.4
	4年	135.9	31.9
	5年	141.1	35.0
	6年	149.6	40.1

定期健康診断(身体測定・視力・聴力)の結果と歯科健康診断結果のお知らせを配付します。

身長と体重のバランスがよく成長できているでしょうか。太りすぎや、やせすぎの場合は食生活や運動を見直してみましょう。視力低下や聴力に異常の疑い、むし歯などがあつた場合は、専門医での受診をお勧めします。

また、ゲームをやりすぎているか、姿勢は大丈夫か、歯みがきはできているかなど、普段の生活を振り返ってみるなどして、健康診断の結果を活用して健康にすごしましょう。



つめの切り方



かたち
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。

なが
長さ

つめと指の長さが同じ
深づめにならないように、白い部分を少しだけ残します。

きるタイミング

1週間に1回を目安に
お風呂上りがおすすめです。つめが水分を吸って柔らかくなり、切りやすいです。

※仕上げにヤスリがけ

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