

5月の保健目標

からだ せいけつ

体を清潔にしよう

令和6年5月2日 松島小 保健室

しんがくねん いっかげつ あたら かんきょう な  
**新学年になって一ヶ月！新しい環境にも慣れてきましたか…？**

新しい環境で、みなさんはりきって、いろいろな活動を取り組んできました。そろそろつかれが出てくるころです。ゴールデンウィークでのあそびつかれもあり、体調をくずしやすい時期です。

「早ね・早おき・朝ごはん」の生活リズムを守り、体調を整えていきましょう。



5月の保健目標

からだ せいけつ

「体の清潔」チェック

前髪が長くなって、

目に入っていませんか？



つめは、指の高さで

切っていますか？

逆に切りすぎては  
いませんか？



手あらいをするのは

いつですか？

トイレの後…

給食の前…

体育の後…

外での活動の後…

手が汚れた時…

動物を触った後…



ハンカチを毎日もちます！

### 5月の健康診断・検査

1日(水)	歯の検査(4年)
7日(火)	視力検査(全学年)
8日(水)	歯の検査(3年)
14日(火)	ぎょう虫ゼロファン配布 (前回未提出者)
15日(水)	尿容器配布 ・前回未提出者 ・尿の2次検査が必要な人
15日(水)	歯の検査(2年)
16日(木)	尿・ぎょう虫出す日①日目 (1校時休迄に保健室へ)
17日(金)	尿・ぎょう虫出す日②日目 (1校時休迄に保健室へ)
20日(月)	身体測定(1年)
22日(水)	歯の検査(1年)

### 保護者のみなさまへ おねがい

#### ★尿・ぎょう虫検査 提出忘れた子は…

尿・ぎょう虫検査提出日の  
16日・17日に、提出できなかった場合…



保護者で

- ・健康づくり財団(南風原ジャスコ向)へ、持って行ってもらいます。  
(学校からの受付用紙が必要です)

#### ★「歯の検査結果」を配布しています！

- ・松島小の「むしば治療率の確認」をしています！
- ・治療がすみましたら、「結果用紙」に主治医の記録を頂き、学校への提出をお願いします！
- ・治療が、必要な子は、早めの歯科受診を勧めます。



じょうず かつよう  
上手に活用しよう！

**健康診断**  
の結果

かく びん かく  
確認

「どれくらい成長したかな？」「目は悪くなっていないかな？」  
おうちの人と一緒に確認しましょう

か びん かく  
振り返り

自分の体の状態を知って、これから気をつけることや、今まで通っていていきたいことを考えてみましょう

気になるところがあった人は、早めに受診を

おぼえておこう!

# つめの切り方

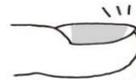
## 形

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。

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。ヤスリでなめらかにしましょう。



# 授業中の姿勢をチェック

私たちの体の骨は関節でつながり、関節をまたいで付いている筋肉によって、体を自由に動かしています。最近、スマホにすぐ顔を近づけてねこ背で街を歩いている人や、教室で机に近すぎる姿勢をとっている人、足を投げ出して座っている人を見かけます。これらの悪い姿勢をとると、筋肉、骨、関節などに負担がかかる以外にも、いろいろな悪影響があります。

## Q.「ねこ背」の姿勢が悪いのはどうして?

A.ねこ背の姿勢をすると、内臓が圧迫されて下のような状態になります。

胸が押され、肺の働きが低下し、酸素不足になる

心臓が押されて血流が悪くなる(酸素・栄養が体全体に行き渡らない)



胃腸が押されて、消化の働きが悪くなる

視力が低下することがある

血流が悪くなることで、集中力・考える力が低下する

最近、増えている...



スマホやゲームなどを長時間同じ姿勢で使用し続けることも、ねこ背の原因の一つです。

悪い姿勢をすると、体全体の不調につながります。

## ねこ背を正すための3つのポイント



① 授業中は、良い姿勢で!



② 休み時間に背筋をストレッチ!

③ スマホやゲーム機は長時間続けて使わない!

