



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。



上手に活用しよう /

健康診断

の結果

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

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り続け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

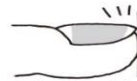
形

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)



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。

胃腸が押されて、消化の働きが悪くなる

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!

