

ほけんだより 5月

令和7年度
2025年
5月27日
高良小学校

5月の保健目標
自分のからだのようすを知る

5月になり、動くと少し汗ばむような日も出てきました。まだ体が暑さに慣れていないうえ、新学期の疲れも出てくるタイミングなので、じつは熱中症にもなりやすい時期です。元気に過ごす基本となるのは、『早寝・早起き・朝ごはん』の生活リズムです。しっかり生活リズムを整えて、梅雨型熱中症に気をつけていきましょう。

健康診断はまだまだ続きます



【検診結果】有所見者について、随時お知らせしております。病院受診し、受診結果を学校へ提出をお願いします。

早めの受診を

検診名	日時	対象
歯科検診	5月28日(水)午前	4・5・6年
	5月29日(木)午前	1・2・3年
	★当日の朝は、しっかり歯みがきして登校しましょう。	
内科検診	6月4日(水)午後	1・2・4・5年
	6月5日(木)午後	1・2・3・6年
★前日の夜は、きれいに体を洗って検診を受ける準備をしましょう。		

〈定期健康診断の未検者について〉
後日お知らせ予定です。それまでお待ちください。

1年間、よろしくお願ひします。

一日はあいさつでスタート



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、バイ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、傷口からバイ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。

朝ごはんはでこんなに変わる?!

朝ごはんを食べた



朝ごはんを食べていない



朝ごはんが一日を楽しく過ごすためのカギ。勉強も遊びも、がんばるにはまず朝ごはんから。

スマホやゲームは



時間を決めて



そろそろはじめましょう

熱中症予防

5月は熱中症シーズンの始まり。急に暑い日が出てきて、暑さに慣れていない体がついていけず、熱中症になりやすい時期です。暑さに負けない体づくりをはじめましょう！

水分補給



水分をこまめにとうろ

睡眠



ぐっすり眠れる環境を整えよう

体調管理



体調を整え丈夫な体を作ろう