

5月ほけんだより

令和5年5月12日（金）
野神小・保健室
ほけんだより 4月号

5月の保健目標

からだ せいけつ み ととの
体を清潔にし 身なりを整えよう!

3年余り続いた私たちのコロナウイルス対策は節目を迎えましたね。外出制限や入院勧告など厳しい措置をとることのできる「2類感染症」から、季節性インフルエンザと同じ「5類」に変わりました。マスクなどの感染対策やPCR検査も個人の判断にゆだねられることとなりましたが、「手洗い・うがい・咳エチケット・換気・マスクの着用」など予防意識が世界中で高まったことは人類の健康意識に大きな変化をもたらしたのかもしれない。戸惑うこともまだまだありますが、笑顔を忘れずに、今できることを大事に過ごしていきましょう。



からだ み せいけつ まいにち きも す
体や身のまわりを清潔にすることは、毎日を気持ちよく過ごす
ためにも大切なことです。病気を予防することにもつながります。



健康診断の予定

じっしび 実施日	たいしょうがくねん 対象学年	じっしこうもく 実施項目	ちゅういじこう 注意事項
5月19日 (金)	ぜんがくねん 全学年	がんかけんしん 眼科検診	まえがみ 前髪が目にかからないようにしておきましょう。
5月24日 (水)	ぜんがくねん 全学年	しかけんしん 歯科検診	きゅうしょく 給食の後でいいに歯をみがきましょう。

健康診断が終わったら

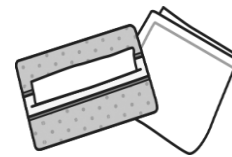
結果を配ります!

健康診断が終わったら、それぞれ結果を配ります。きちんと確認して、治療が必要な人は、早めに病院にいつてなおしましょう! 6月のプールが始まる前までには治療がおわると良いですね。



身の回りの清潔チェック

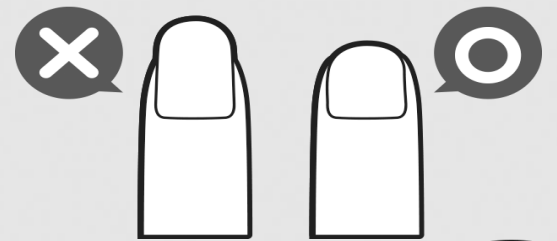
- ハンカチとちり紙を持つ**
すぐに使えるように、ポケットに入れて身につけておきましょう。
- 手洗い・うがい**
食事の前や、トイレのあとはしっかり手を洗いましょう。
- 体をきれいに洗う**
- 歯みがきをする**
食事のあとは、しっかり歯をみがきましょう。



※すべてチェックができましたか? いつも清潔に気をつけて、毎日気持ちよく、健康にすごしましょう!

爪は伸びていませんか?

爪のあいだは、ゴミがたまりやすく、見えないばい菌もたくさんひそんでいます。爪がのびていると、手洗いをしても、ゴミが取れにくく不衛生です。また、爪が欠けやすくなり、友だちに傷をつけてしまったりして、とても危険です。



知ってる? 爪クイズ

- ① 一日に何ミリ伸びる?
- ② 夏と冬、どちらが伸びやすい?
- ③ 足の爪と手の爪は、どちらが伸びやすい?

