

ほけんだより 5月

府中市立白糸台小学校
 校長 堀越 新一
 保健室
 令和5年5月2日



ねっちゅうしょう
熱中症に気をつけて！

5月の健康診断

1日(月) 視力検査	2年
2日(火) 視力検査	1年
10日(水) 尿検査2次	対象者・1次未提出者
11日(木) 眼科検診	全学年
12日(金) 耳鼻科検診	3・4・6年
15日(月) 聴力検査	5年
17日(水) 聴力検査	3年
18日(木) 聴力検査	2年
19日(金) 聴力検査	1年
23日(火) 耳鼻科検診	1・2・5年



お知らせをもらったら、受診をお願いします！



学校での健康診断はスクリーニング検査（疑わしいものを選び出す検査）です。実際に異常があるかどうか、その原因を調べるには病院での検査や診察が必要です。

健康診断の結果、病気や異常の疑いがある場合には結果のお知らせをお渡しします。お知らせをもらったら、なるべく早めに受診して、その結果を学校にお知らせください。

★内科・眼科・耳鼻科の各検診でのお知らせをもらった場合は、水泳学習（プール）が始まるまでに受診してください。検診に欠席した場合も同じです。

からだ せいけつ 体を清潔にしましょう!

からだ せいけつ びょうき よぼう まわ ひと きぶん
体を清潔にすると、病気の予防になります。また、周りの人がいやな気分にな
らないためにも大切です。下の4つのことに気をつけて、気分よく過ごせるよう
にしましょう。



せっ
石けんで
て あら
手を洗う



ハンカチ・ティッシュを
もちある
持ち歩く



てあし
手足のつめを
みじか
短く切る



しょくご
食後に
は
歯をみがく

おぼ
覚えて
おこ
う!

つめの切り方

かたち 形



し かく かど すこ まる
四角く、角が少し丸い
かど まる ひ ふ
角を丸めることで、皮膚
く こ
に食い込みにくくなりま
す。

なが 長さ



つめ ゆび なが おな
爪と指の長さが同じ
ふか
深づめにならないように、
しろ ぶぶん すこ のこ
白い部分を少しだけ残し
ます。

き 切るタイミング

しゅうかん かい め やす
1週間に1回を目安に
ふる あ
お風呂上がりがおすすめ。
つめが すいぶん す やわ
つめが水分を吸って柔らか
くなり、切りやすいです。

しあ
仕上げに
ヤスリがけ

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



ただ せい かつ 「正しい生活リズム」ペースをつくるカギは朝!!



はや お
早起きして朝日をあびる



ちようしよく
朝食をたべてエネルギー補充



まいあさ
毎朝きもちよく排便する