



うちのひととよんでね。

令和7年5月7日
高浜市立高取小学校
保健室

あたらしい学年が始まって1か月が経ちました。5月は温かくなってきて過ごしやすですが、4月からの疲れで体調を崩しやすくなります。「早寝・早起き・朝ごはん」の生活リズムを崩さないように気をつけて生活していきましょう。

気温が高くなる日が出てきました。そろそろ熱中症対策をしていきましょうね。



5月の保健目標

けがに気をつけよう

5月から運動会の練習が始まります。実は、けがと生活習慣には大きな関係があります。寝不足や朝ごはんを抜いた状態で運動をすると、けがにつながる可能性が高くなってしまいます。大きなけがをして運動会当日に参加できないということがないように、普段から気をつけていきたいですね。

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。

運動前にチェック！

ケガを防ごう！

爪は切っていますか？

爪が長いと自分や人をひっかけ、ケガをさせる危険があります。

靴のサイズは合っていますか？

脱げたり、靴ずれしたりするなどケガの可能性もあります。

前日はよく寝ましたか？

寝不足だと判断力が落ちてケガをしやすくなります。

朝食は食べましたか？

体や脳がエネルギー不足だと思っただよに動かせません。

準備運動はしましたか？

急に体を動かすとケガをしやすくなります。

健康診断 続きます

5月の予定

健康診断は**体操服**で行います。忘れないようにしましょう。
・はじめとおわりに「お願いします」「ありがとうございました」とあいさつをしましょう。

ひづけ 日付	けんさこうもく 検査項目	たいしょうがくねん 対象学年	いし 医師	じゅんび ちゅうい 準備・注意すること
5/8(木)	眼科検診	1年生	ひさだ眼科 ひさだせんせい 久田先生	・コンタクトレンズの人は外せるようにしてくる。 ・前髪が目にかからないようにする。
5/9(金)	歯科検診	6年生 ひかり4～6年生	おかべ歯科眼科ク リニック おかべせんせい 岡部先生	・朝、歯をみがいてくる。
5/13(火)	尿検査	全学年		
5/14(水)				
5/16(金)	歯科検診	5年生	おかべ歯科眼科ク リニック おかべせんせい 岡部先生	・朝、歯をみがいてくる。
5/19(月)	内科検診	6年生	きぬうら整形外科 かとうせんせい 加藤先生	・前日にお風呂に入る。 ・髪の毛の長い子は結んでくる。
5/20(火)		5年生	よしはま 吉浜クリニック かとうせんせい 加藤先生	
5/26(月)	尿検査最終日	げっけいなど 月経等で提出 できなかった人		
5/27(火)	内科検診	3年生	よしはま 吉浜クリニック かとうせんせい 加藤先生	・前日にお風呂に入る。 ・髪の毛の長い子は結んでくる。

そろそろ熱中症予防を始めていきましょう

暑熱順化
は今のうち！



暑熱順化
とは

熱を外に放出して体温を調整する力を
つけ、体が熱中症になりにくい状態に
なることです。

ポイントは「汗」。体の中に熱がたまりすぎると熱中症になります。そうならないよう、体は汗をかくことで熱を体の外に出しています。適切に汗をかく力をつけることが、暑熱順化の鍵なのです。

シャワーだけでなく、
湯船につかる

汗をかくほどの運動を
習慣にする

その他、
汗をかく行動をする

暑熱順化には、数日～2週間程度かかると言われていますが、体調や体質などによって個人差があります。その日の調子や環境に合わせて無理なく汗をかき、夏本番に備えて体を暑さに慣れさせていきましょう。



保護者の皆様へ

身体測定実施後、お子さんの成長で気になる点がある場合は、「成長曲線の用紙」をお渡しすることが可能です。担任を通じてご連絡ください。なお、内科健診後、学校医と相談の上、学校よりお知らせをする場合もあります。