

ほけんだより5月

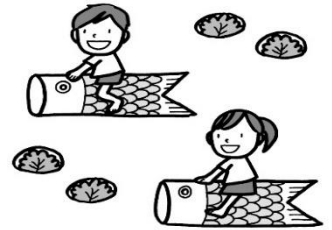
令和8年5月1日
西脇小学校 保健室
No.2

しんがつき やく げつ がくねん
新学期がスタートして約1か月。どの学年もみんながんばっていますが、いろいろな環境の

へんか じき からだ ところ
変化があったこの時期は体も心もつかれが出てくることです。

ゴールデン・ウィークで気分をリフレッシュ！！

やす あ げんき すがた み
休み明けには元気な姿を見せてくださいね♪待ってるよ！



元気のひけつは、規則正しい生活リズム



☑ 早ね早おき、じゅ
うぶんな睡眠



☑ 3度の食事をしっ
かり食べる



☑ 毎朝きまった時
間にうんち



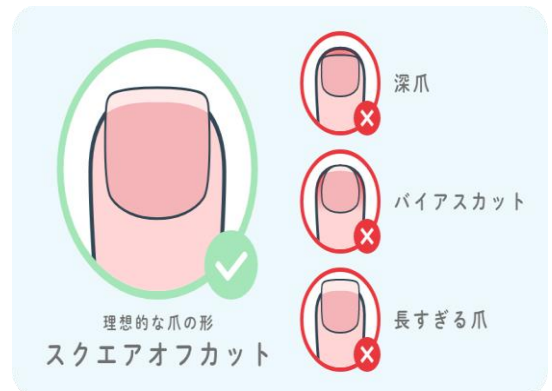
☑ 外で元気にから
だを動かす

「つめは健康のパロメーター！？」

つめは健康かどうかわかる
パロメーターなんだ。つめ自体の色は
透明だけど、つめの下のほそい血管が透けて
見えるからうすいピンク色に見えるんだ。
表面がなめらかなのが健康なつめだよ。
でも体の調子がわるい時や、栄養が足りない時は、
お肌が荒れるのと同じようにつめの色や形に
変化が起きるんだよ。



つめがのびていると、爪が欠けたり、友だちを傷
つけたりするなど、けがの原因にもなります。
また、のびた爪と指の間には、よごれがたまり
やすいです。でも、深爪と言って切りすぎも
つめトラブルの原因になるから気をつけよう！
爪は1日に0.1ミリのびているよ！





月	火	水	木	金
				1日
4日 みどりの日	5日 こどもの日	6日 振替休日	7日 内科(2年)	8日 心電図(1年) 内科(3年)
11日	12日 眼科(1・3・5年)	13日 遠足	14日 耳鼻科(1.3.5年) 内科(1年)	15日
18日	19日 眼科 (2.4.6年)	20日	21日	22日
25日	26日	27日	28日	29日

* 6月4日尿検査(5年生のみ6月5日)予定です。



健康診断の結果について、受診をお勧する場合にお渡ししております。ご確認のほど、よろしくお願い致します。

保護者の方へ

学校での健康診断はスクリーニング(病気の疑いがある人を見つけるもの)ですので、病院では「異常なし」と診断されることもあります。また疾患によっては時間が経つとともにより重い症状へと悪化してしまうものもあります。なるべく早めに専門医の受診をお勧めします。

いしせんせいがたみもらうときも
医師の先生方に診てもらう時も

あいさつは元気よく!

お願い致します



ありがとうございます