



ほけんだより

2023(R5).5.

# すくすく 5月号

5月は暦の上では、夏のはじまりです。新学期が始まってからの疲れが出たり、朝晩と昼間の気温差が大きかったりして、体調をくずしやすい時期でもあります。早寝・早起き朝ごはんをしっかり食べて、体に疲れを残さないようにしましょう。

## まだまだ続きます！ 健康診断



わかること。わからないこと。

<p><b>わかる</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 体に病気や異常はないか</li> <li>● バランスよく成長できているか</li> </ul>	<p><b>わからない</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 病名</li> <li>● 病気や異常の原因</li> <li>● 視力や聴力などの正確な数値</li> </ul>
---	---

健康診断の結果は必ず確認しましょう

「受診のおすすめ」をもらった人や、気になるところがある人は、早めに病院へ

## 週に一度はつめきりデーを!!

### つめの切り方

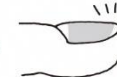
#### 形

四角く、角が少し丸い  
角を丸めることで、皮膚に食い込みにくくなります。



#### 長さ

爪と指の長さが同じ  
深づめにならないように、白い部分を少しだけ残します。



#### 切るタイミング

1週間に1回を目安にお風呂上がりがおすすめ。  
つめが水分を吸って柔らかくなり、切りやすいです。

仕上げにヤスリがけ

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



天気の良い日は汗びっしょり!

水筒・タオルは、毎日持ってきてきましょう。

急に気温が上がってきたこの季節は、体が暑さになれていないので熱中症になりやすいので注意が必要です。



### 暑さ対策

通気性のよい服や下着で調節

帽子で直射日光を避ける

こまめな水分補給

タオルで汗を拭く

疲れたら休む

日差しがきつく、暑い日が多くなってきました。しっかり対策をして、熱中症を予防しましょう。

