

# 5月 ほけんだより

5月の保健目標

## 身のまわりを清潔にしよう

令和5年5月16日 国頭村立奥小学校 保健室

新学年がスタートしてあっという間に1ヶ月がたちました。ゴールデンウィークは家族や親せき、お友達と楽しく過ごすことができましたか？新しい生活に慣れてきた頃ですが、5月の連休明けは、体や心に疲れが出て、ケガをしたり、体調をくずしたりしやすい時期でもあります。「早寝・早起き・朝ごはん」の規則正しい生活を心がけて、元気いっぱい過ごせるようにしましょう！こまったな、元気がでないな、というときは、いつでも、先生やお家の人にお話してみてくださいね。解決策を一緒にみつけましょう！



### 5月の健康診断のお知らせ

健康診断は、みなさんの健康状態を知り、元気に学校生活を送るために必要な検査・健診です。4月の健康診断(身長・体重・視力・聴力・耳鼻科)の結果を通知していますので、必要な場合は、早めに受診しましょう！

月日	検査	学年	約束
5/26 (金)	歯科検診	全学年	・朝ていねいに歯みがき
5/31 (水)	内科健診	全学年	・体育着着用 ・体を清潔に

### —保護者の方へ お知らせとお願い—

ニュースなどでもとりあげられているように、令和5年5月8日より新型コロナウイルス感染症に関して、法律の位置づけが変更されました。

新型コロナウイルス感染症の出席停止期間は「発症した後5日を経過し、かつ、症状が軽快した後1日を経過するまで」となりました。

アフターコロナと言われていますが、コロナ禍以前と同様に、基本的な感染症対策は重要です。発熱や咽頭痛、咳など、普段と異なる症状がある場合には、自宅で休養し、しっかり回復につとめましょう！

また、マスク着用の考え方が見直され、マスク着用は個人の判断となっていますが、使う際には、感染対策と熱中症対策、時と場所と場合を考えて、マスクを使うようにしましょう！



5月の保健目標は「身のまわりを清潔にしよう！」

ケガや病気を予防するためにも、いつも体や持ち物を清潔にしておきましょう！



つめが長いおともだちがいます。大切なお友達を、つめできずつけてしまわないためにも、自分のつめをまもるためにも、つめを正しく切りましょう！

### 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。

