



ほけんだより5月

令和7年5月2日(金)
草加かがやき特別支援学校
保健室



じき
疲れがやすい時期です♡

しんがつきがはじまって、やく1か月がたちました。こころからだちょうしはどうか？あたらしくんきょうになれてきたところで、「正直、つかれたな〜」と感じる人も多いのではないのでしょうか？それぞれ自分にあった方法でリフレッシュし、5月も元気にすごしましょう！



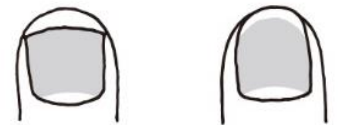
5月の保健目標 <せいけつにしよう>

風もさわやか、こちよい季節になりましたね。快適に楽しむために、身の回りのせいけつにも気をくばってみましょう。今回は、見落としがちな「つめ」についてお話します。

あなたのつめはのびていませんか？つめが長いと、衣服にひっかかったり急にわれたり欠けたりして、慰めぬケガにつながる恐れがあります。また、つま先には汚れがたまりやすいので、衛生面でも心配です。

では、つめの切り方の正解はどっちでしょう？

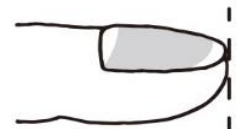
- ① 白い部分がのこらないようにして、角は四角く切る。
- ② 白い部分がのこるようにして、角はやや丸く切る。



正解は・・・②です。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、指先を汚しやすくなったり、ばいきんが入りやすくなったりしてしまいます。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くいこんで血がでたり、傷口からばいきんが入ったりする危険があります。また、自分やともだちの肌を傷つけてしまうこともあります。角はすこし丸く切りましょう。

健康診断を役立てよう

保健室から、健康診断の結果を皆さんにお知らせしています。今年の結果はどうだったかな？もしかして「結果を見ていない…」なんてことはありませんよね！

健康診断は、体が順調に成長・発達しているかどうか、詳しい検査や治療が必要な病気が隠れていないかなど、あなたの今の体の状態を調べるために行っています。自分の健康について知るための大切な手掛かりですから、きちんと結果をチェックし、健康維持に役立てましょう。

受診や詳しい検査などをすすめるお知らせをもらったら、なるべく早く医療機関を受診しましょう。



そろそろはじめましょう 熱中症予防

5月は熱中症シーズンの始まり。急に暑い日が出てきて、暑さに慣れていない体がついていけず、熱中症になりやすい時期です。暑さに負けない体づくりをはじめましょう！



新しい学校歯科医を紹介します

ポムおとな子ども歯科 院長

学校歯科医: 加藤 里英 先生

〒340-0041

埼玉県草加市松原5丁目7-4 TAT'S 松原1階

TEL: 048-954-5748

※来院される際には、事前に電話予約をしてください。

