

# ほけんだより



令和5年5月1日(月)  
東広島市立乃美尾小学校  
保健室

5月は暦の上では夏の始まりです。爽やかで過ごしやすいですが、朝晩と日中の気温差が大きく、体調を崩しやすい時期でもあります。元気に過ごすコツは、早寝・早起き・朝ごはん。ゴールデンウィーク中も心がけてくださいね！



**暑さ注意報**

暑さ対策

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。

**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



わかること。わからないこと。

わかる	わからない
<ul style="list-style-type: none"> <li>● 体に病気や異常の疑いはないか</li> <li>● バランスよく成長できているか</li> </ul>	<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

## つめの切り方

爪は物を持ったり、指先を守ったりするために必要なものですが、伸び過ぎは危険！爪が伸び過ぎていると、爪の中に汚れが溜まったり、自分や周りの人がけがをしたりしてしまいます。手の平側から指先を見た時に、爪がはっきりと見えたら伸び過ぎのサインです。

<p><b>形</b></p> <p>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。</p>	<p><b>長さ</b></p> <p>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。</p>	<p><b>切るタイミング</b></p> <p>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。</p>
---	---	---

**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。

## Let's うんち チェック!

うんちは健康状態がわかる体からの大切なお“便”り。たまにはじっくり観察してみましょう。うんちは食事や運動、ストレスの影響を大きく受けます。“理想のうんち”じゃなかった人は、4つのポイントを意識しましょう。

**理想のうんち**

形	バナナ
色	黄色、黄褐色
におい	少ない
硬さ	練り歯みがき

- 食物繊維を取り入れた栄養バランスの良い食事
- 規則正しい生活リズム
- 適度な運動
- 悩みを抱え込まない

### おうちの方へ

学校の健康診断では、疾病の疑いがあるかを診ています。病院で「異常なし」と診断されることもありますが、病気の早期発見・早期治療が大切です。健康診断の結果、所見がある場合は早めの病院受診をお願いします。また、病院受診をされましたら、学校へ報告書の提出をお願いします。