



ほけんだより

一宮市立大志小学校
令和7年度 5月号

新学年が始まってそろそろ1か月です。環境が変わって、きんちょうしたり、つかれを感じたりしているひとも多いと思います。音楽を聴く、お風呂でリラックスをする、運動でからだを動かすなど、自分に合った方法でストレスを解消しましょう。

今月の保健目標：身の回りを清潔にしよう

手をあらった後、せいけつなハンカチやタオルで手をふいていますか？ぬれたままにしていると、手にばい菌や汚れがつきやすくなります。また、ぬれた手で髪をさわったり、服で手をふいたりするのもやめましょう。家の外では、髪や服は思っている以上に汚れています。手あらいでせっかくばい菌や汚れなどを落としたのに、別の汚れがついてしまったら、手洗いの効果が弱くなってしまいます。



これから暑くなって、汗をかいたときにも、ハンカチやタオルがあると便利です。朝、出かけるときは、せいけつなハンカチやタオルを持っていくようにしましょう。

5月も健康診断があります！

今月は健康診断がたくさんあります。それぞれの健康診断の前には「ほけんだより」が配られます。よく読み、正しく健康診断を受けられるようにしましょう。

にち 日	ようび 曜日	ぎょう 行	じ 事	たいしょうじどう 対象児童
1	もく 木	しりよくけんさ	視力検査	4・6年生
2	きん 金	しりよく ちょうりよくけんさ	視力・聴力検査	3・5年生
7	すい 水	しりよく ちょうりよくけんさ	視力・聴力検査	1・2年生、かがやき 4・6年抽出者
8	もく 木	しりよく ちょうりよくけんさ	視力・聴力検査	予備日
9	きん 金	しんでんすけけんさ	心電図検査	1年生・4年生一部他
14	すい 水	にょうけん さ かいめ	尿検査2回目	再検査者・未提出者
15	もく 木	ない か けんしん	内科検診	3～6年生
16	きん 金	がん か けんしん	眼科検診	1年生・2～6年抽出者
20	か 火	ない か けんしん	内科検診	1・2年生・かがやき
		じ び か けんしん	耳鼻科検診	1年生・2～6年抽出者
30	きん 金	にょうけん さ かいめ	尿検査3回目	再検査者・未提出者



爪の話

爪が伸びていませんか？爪が長いと、衣服に引っかかり、急に割れたり欠けたりして思わぬケガにつながる恐れがあります。また、爪先には汚れが溜まりやすいので、衛生面でも心配です。
昔は、「夜爪（＝夜、爪を切る）」が「世話（＝短命になり、親よりも早く死んでしまう）」という言葉で連想させることから、夜に爪を切つてはいけないとされていました。明るい電灯がなかった時代、「暗い夜に爪を切るのは危ないよ」という昔ながらの知恵だったのかもしれません。
爪を切るときは、明るさや安全に気をつけましょう。

