

ほけんだより キッズ

# えがお つうしん



R5.5.8

vol.2 城北小ほけんしつ

## 5月の保健目標 からだをきれいにしよう

クイズでほけんしつマスターになろう！  
4月の保健目標  
自分の体の様子を知ろう  
正確に検査を受けるには？

できているかな？  
清潔チェック

- 歯みがき 食後にみがいている
- ハンカチ ティッシュ 持ち歩いている
- ケガや病気を予防するためにも、いつも体を清潔にしておきましょう。
- つめ 短く切っている
- 手洗い 石けんで洗っている
- 服 下着をつけている



- 5月10日 尿検査2回目
- 5月11日 歯科検診（全校）
- 5月18日 内科検診（2・4年）
- 5月19日 尿検査3回目
- 5月23日 脊柱側弯検診

### \*せんせいからのひとこと

健康診断について  
健康診断はみなさんのからだのようすを知る、大切な学校行事です。歯科検診の日はきれいにみがいた歯でみてもらえるようにしましょう。

\*コロナ対策について  
5月8日から家族にコロナの人がいても自分が元気なら学校に来られるようになりました。しかし、体調が悪いとき（熱、咳、のどの痛みなど）は治るまで学校を休むというのは変わっていません。これは、学校でクラスターを防ぐためにいちばん大切なことです。具合が悪いときは必ずおうちの方にお話しして、早く治すためにどうすればいいか相談しましょう。

おぼえておこう！

**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ぬめ。

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。