

5月のほけんだより

港区立芝小学校
校長 川原 哲郎
養護教諭 村上 咲
令和5年5月1日

新学期が始まり約1か月が経ちました。日差しがまぶしく、気温が高い日も増えています。今月は運動会練習が始まります。新学期の疲れが出てくる頃ですが、適度に休息をとりながら元気に過ごしましょう。

5月の健康診断予定

5月10日(水)	腎臓検診2次	1次未提出者	8時40分までに 保健室にもって来る。
5月11日(木)	腎臓検診2次予備日	2次該当者	
5月16日(火)	心臓検診予備日	該当者のみ	会場は、港区医師会です。 対象者には別途お知らせします。

【腎臓検診について】

腎臓検診は業者検診です。業者回収後は検体をお預かりできません。

検体容器がない場合は前日までに担任に申し出てください。



おうちの人と一緒に確認しましょう。

健康診断結果配布日 5月17日(水)

封筒回収締め切り 5月24日(水)

●健康診断の結果をもらったら・・・

- ・ピンクの封筒にある定期健康診断の結果の箇所に押印をして封筒のみ学校に御返却ください。
- ・治療勧告書を受け取った際は早めに受診をして結果を学校に御提出ください。
- ・学校で行う検診は疾病の疑いを選別するスクリーニング検査です。治療勧告書と受診の結果が異なる場合がありますが、御理解のほどよろしくお願いいたします。

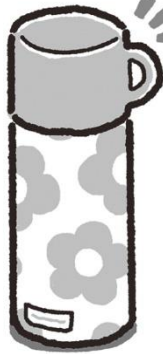
●未受診の検診がある人は・・・

- ・未受診のお知らせを配布しますので、本校学校医を受診し結果を御提出ください。

●学校医移転のお知らせ

- ・耳鼻科校医である佐伯耳鼻咽喉科が移転します。詳細は裏面を御確認ください。

あつ
暑くなってきました



忘れずに
水筒を

水筒ルール① 毎日持ってくる
忘れず持って帰り、おうちで綺麗に洗きましょう

水筒ルール② 中身は水
お水以外の甘いスポーツ飲料などは禁止です

水筒ルール③ ペットボトルは禁止
自分で開け閉めできる水筒を持ってきましたよう

学校で水筒の中身がなくなったら、水道やウォータークーラーの水を水筒に補充しても良いです。ただし、フタがゆるくて漏れたりすることがないように、おうちで練習をしてきてください。

体育や外での活動のとき、こまめに水分が補給できるように必ず水筒を持ってくるようにしましょう。



5月の保健目標

ケガに気を付けて過ごそう

もうすぐ運動会練習が始まります！
ケガを防ぐために爪を整えましょう

お感
覚
え
て
お
こ
う
！
つ
め
の
切
り
方

かたち
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。

なが
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。

き
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、引っかかりたり、
割れたりしやすい状態。ヤスリでなめらかにしましょう。

