

# ほけんだより 5月

令和6年4月30日  
江戸川区立平井西小学校  
校長 藤澤 優子  
養護教諭 鈴木 就子

## うんどうかい いよいよ運動会モードです！

5月は4月の緊張が緩むことで疲れや、体調を崩したりする人が多いと言われます。疲れを次の日に残さないようにゆっくりとお風呂につかり、少し早めに布団に入ると良いですね。7日から運動会の練習が本格的に始まります。ご家庭でも水筒や汗拭きタオルのチェックなど声掛けをお願いいたします。

### 運動会練習の前に、爪はきれいですか？

毎日たくさんの物にさわるため、手や爪の間に汚れや、爪が長いと割れやすくなります。汚れたままだと炎症を起こし、爪の病気になってしまうことも・・・。手洗いで落ちない汚れは、お風呂に入ったときに、キレイに落とすようにしましょう。



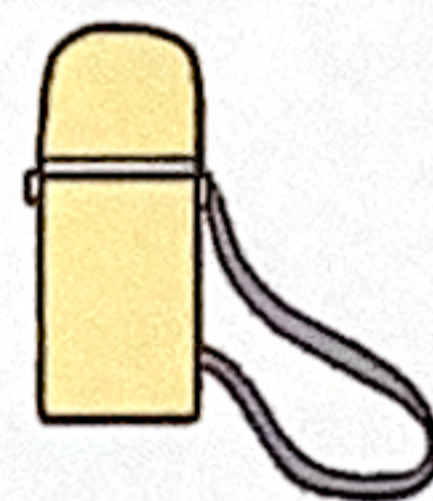
### 長い爪は切りましょう！

爪が長いと、引っかけて割れてしまうことや、お友達を傷つけてしまうことがあります。週に一度はお風呂の後に整えるようにしましょう。



### 水筒の出番です！毎日忘れずに持ってきましょう。

「のどがかわいたな」と思った時、すでに体はカラカラの状態です。体育の前、休憩時間、終わった後に水分をとりましょう。のどがかわいていなくても、汗をかく前と後の一口が大切です。



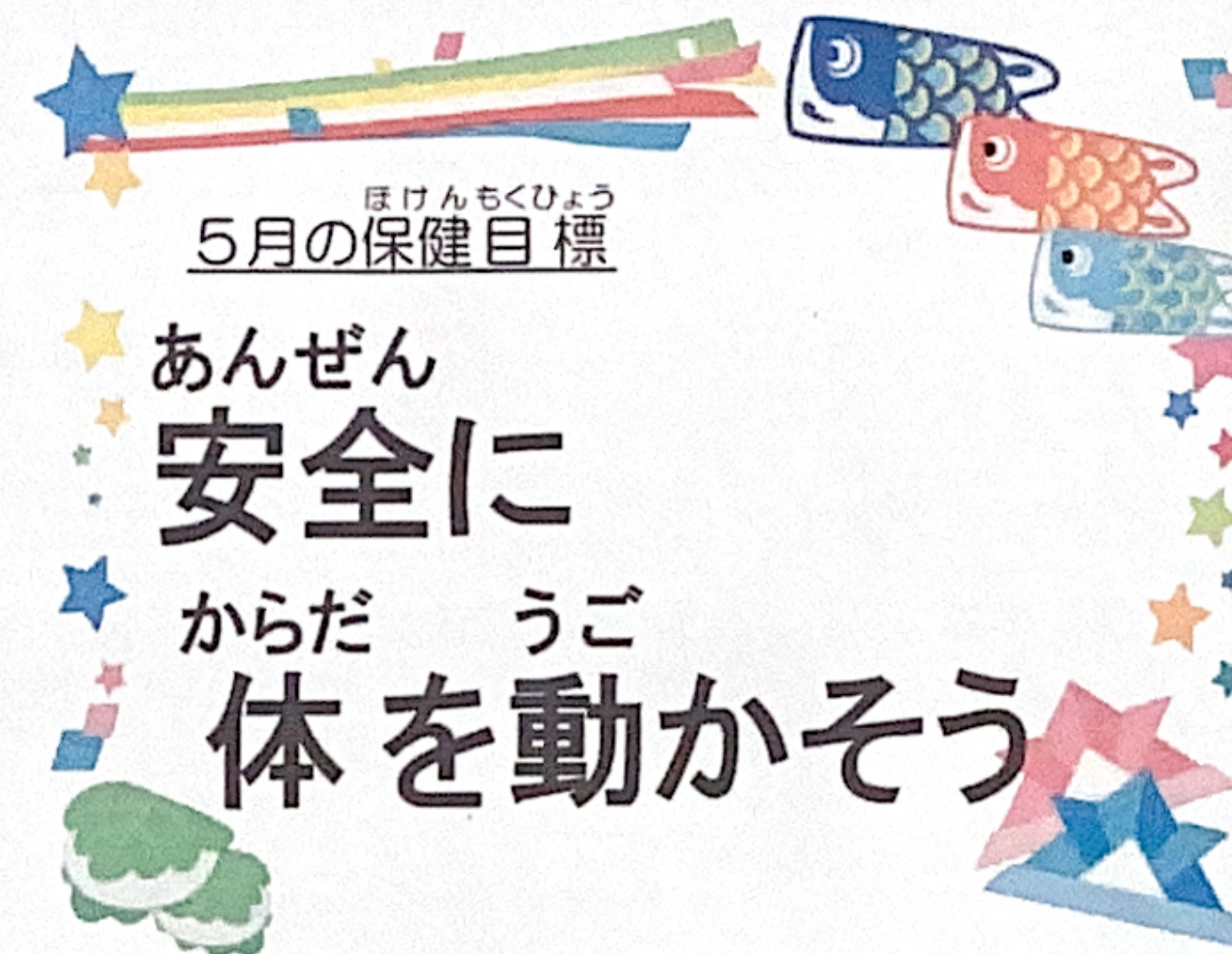
### 足にあった靴をはきましょう！

運動に適した靴をはいていますか？足に合わない靴や、運動に向いていない靴を履いていると、姿勢が悪くなったり、けがの原因になったりもします。さらに、サイズの合わない靴を長く履いていると、足の指の骨がまがってしまうこともあります。

靴が小さくなったのは、みなさんの成長の証です。「走りづらい、少しきつい。」と感じる人は、この機会にお家の人に相談してみましょう。

### くつ選びのポイント

- 足の甲の高さが合う
- つま先が少し反りあがっていて、ゆとりがある
- くつ底は硬すぎず、弾力がある
- かかともしっかり硬い



## 5月の保健目標

### あんぜん 安全に

### からだ うご 体を動かそう

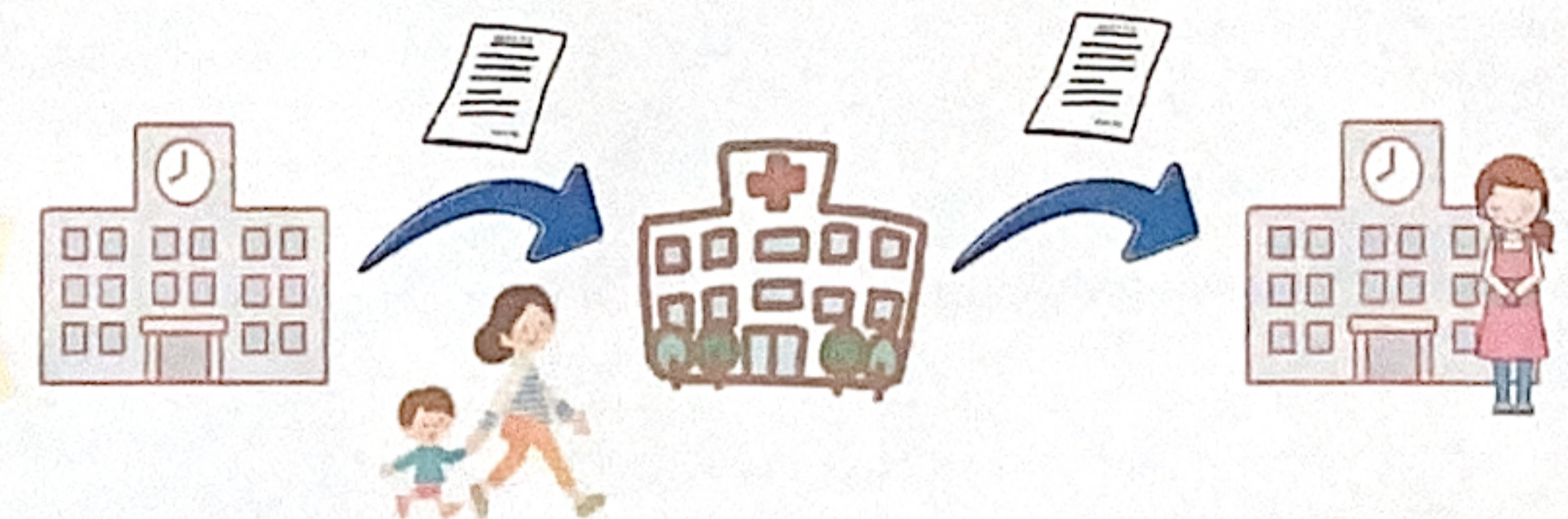
## 5月の保健予定

- ・5月 8日(水) 西っ子家庭ルール週間 14日(火)まで
- ・5月13日(月) 心臓検査【1年生】  
腎臓検査2回目の回収
- ・5月21日(火) 腎臓検査※最後の回収
- ・5月28日(火) モアレ検査【5年生】
- ・5月29日(水) 耳鼻科検診【全学年】

### 健康診断の結果について

4月から始めました健康診断にご協力いただきまして、ありがとうございます。適宜、受診が必要な児童には「結果のお知らせ」を配布しています。受診の際は、お知らせをお持ちいただき、受診後はお知らせを学校にご提出ください。全ての健康診断が終了しましたら「定期健康診断の記録」(結果が一覧になったもの)を配布いたします。(6月頃)

内科、耳鼻科、眼科は  
水泳指導の開始までに受診  
をお願いいたします。



答えは保健室にあるよ！



★7つのまちがいさがしてね★

