

# ほけんだより 5月

令和 7 年 5 月 1 日  
江戸川区立下鎌田東小学校  
校長 山本 浩一  
養護教諭

## 健康診断を役立てよう



日頃より本校の保健活動へのご協力をありがとうございます。  
健康診断の結果、再検査が必要な児童に「お知らせ」を順次配付しています。  
ご確認の上、病院等の受診をお願いします。  
受診後、医師より結果を記入してもらい、担任へ提出してください。  
定期的に治療している場合はその旨を保健室へお知らせください。

※耳鼻科検診にて耳垢栓塞の診断を受けた児童は、水泳指導が始まるまでに  
治療が終了していないとプールに入ることができませんので必ず治療を受けてください。

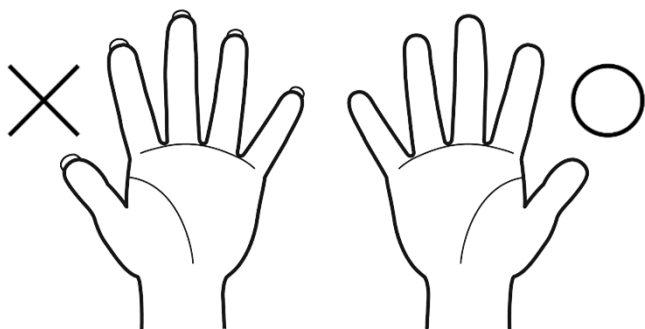
なお、全ての健康診断が終わり次第、異常のありなしに関わらず結果を記入した  
「定期健康診断の記録」を配付します。ご確認をお願いします。



爪が伸びていませんか？ 爪が長いと、衣服に引っか  
かったり、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、夜に爪を切っ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。



- ①手のひらを自分の顔に向けましょう
- ②目の高さに手をあげます
- ③指の先からつめが見えるかチェック
- ④見えている部分を切りましょう