



令和7年5月8日
なごや小学校
No.2

ゴールデンウィークが明け、運動会に向けて本格的に練習が始まりました。体調を整えて練習に取り組み、運動会当日におうちの方や地域みなさんにすばらしい姿が見せられるとよいですね。今年はいつもとより暑くなるのが早い印象です。水分やタオルの準備を忘れずに！「今日は暑くないなあ」と思う日でも、こまめな水分補給が大切です。水筒を毎日持ってこれるとよいですね。

5月の保健目標

身の回りを清潔にしよう

【ハンカチでふく】までが手洗いです！



教室のドア、運動場の土や遊具、トイレのレバー・・・いろいろなものを触るみなさんの手には、ばい菌がいっぱい！そんな手をきれいにするためには、石けんでの手洗いが大切です。でも、洗った後、手をブラブラさせたり、服でサッとふいたりして、あとは自然乾燥・・・なんてことをしていませんか？

手が濡れたままだと、ばい菌がつきやすくなり、せっかく手を洗ったのに、またすぐにばい菌だらけになってしまいます。

服でふくのも×！服についているばい菌が手に移るだけでなく、手の水分をきれいにふき取れません。



手を洗った後は、清潔で乾いたハンカチやタオルでしっかりふきましょう。

つめの切り方 正解はどっち？

① 白い部分が残らないように、角は四角に切る。



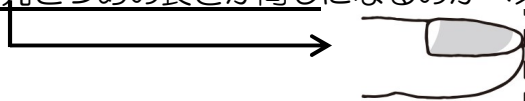
② 白い部分が少し残るように、角は少し丸く切る。



・・・正解は②！切る時に意識してほしいのは、つめの白い部分と角です！

＜爪の白い部分＞

白い部分を残さずに切ると、指先をケガしやすくなったり、ばい菌が入りやすくなったりします。爪の長さは、真横から見た時に指先とつめの長さが同じになるのがベストです。



＜爪の角＞

四角に切ると、とがった角が皮膚に食い込んで血が出たり、傷口からばい菌が入ったりする危険があります。また、自分や友達の肌を傷つけてしまうこともあります。そんなことが起きないように、角は少し丸く切りましょう。

つかれたときに
やってみて！

リフレッシュのアイデア

じ かん
時間をかけて
ストレッチ

すい みる じ かん
睡眠時間を
おほ
多めにとる

いっしょ
一緒にいて
たの ひと
楽しい人と
おしゃべり

ゆっくりと
しん こきゅう
深呼吸をする

す えい が
好きな映画や
ドラマを観る

ひとりで
ゆっくりする
じ かん つく
時間を作る

お
スマホを置いて
さん ぽ
散歩する

す ほん
好きな本を
いち ど よ
もう一度読む

etc...



そろそろはじめましょう

熱中症予防

5月は熱中症シーズンの始まり。急に気温が高くなって、暑さに慣れていない体がついていけず、熱中症になりやすい時期です。暑さに負けない体づくりをはじめましょう。

すい ぶん ほ きゅう
水分補給



すい ぶん
水分をこまめにとろう

すい みる
睡眠



ぐっすり眠れる環境を整えよう

たい ちよう かん り
体調管理



たい ちよう かん り
体調を整え丈夫な体をつくろう

視力検査を行います！

5月8日(木)～5月27日(火)に、学年ごとに視力検査を行い、終わった学年から、成長の記録を返却します。身長・体重だけでなく、ぜひ視力の記録も確認してください。少しでも見えにくさのあった人には、「結果のお知らせ」も出します。おうちの人と相談して、なるべく早く眼科を受診してください。

右の表は、視力検査結果のA・B・C・Dがどれくらいの視力なのかを表した表です。黒板が見えにくいと感じている人は、担任の先生に伝えて座席の工夫をしましょう。

A 1.0 以上	がっこう せい かつ 学校の生活をするのに十分な視力です	
B 0.7~ 0.9	くわん ばん も じ み 黒板の文字を見るなど学校の生活には 困りませんが、定期的なチェックが必 要です	
C 0.6~ 0.3	きょうしつ こう ほう 教室の後方から くわん ばん も じ み 黒板の文字が見えにくい視力です	
D 0.2 以下	きょうしつ ぜん れつ 教室の前列でも くわん ばん も じ み 黒板の文字が見えにくい視力です	