

ほけんだより 6月

2023年6月19日

佐古小学校保健室

No. 9

家庭数



ほけんしつ
かみくぼ

がっき のこ はんぶん
1学期も残り半分になりました！

あつ かん おお つか で
蒸し暑く感じる事が多くなり、疲れが出てくるころではないでしょうか。インフル
エンザ しんがた かんせんしょう お つ はつねつ せき はなみず やす
や新型コロナウイルス感染症は落ち着きましたが、発熱や咳・鼻水などでお休み
する人やしんどさを感じ保健室に来る人がいます。これからプールも始まります。早く
ね たいりょく かいふく あさ た がっこう く
寝て体力を回復して、朝ごはんをしっかりと食べて学校に来るようにしましょう。

高学年は

27日から

低・中学年は

28日から

プールが始まります！

すいらい じゅぎょう ひ けんこう ねが
水泳の授業がある日には、健康チェックをお願いします。



プールがさき前に
健康チェックを

☆水泳の授業がある日は

- ☐ つめ みじか き
爪を短く切っておく
- ☐ みみ
耳のそうじをしておく
- ☐ あさ
朝ごはんを、しっかりと食べてくる
- ☐ まえ ひ すいみん じゅうぶん
前の日は、睡眠を十分にとっておく

あんぜん たの
安全に楽しく
泳ぎましょう！

☆プールの時期にはこんな病気がはやります！

- いんどうけつまくねつ ねつ なつ か ぜ いっしゅ
咽頭結膜熱(プール熱)・・・夏風邪の一種です。のどの痛み、結膜炎などの症状
があります。プールの後はよく顔全体を洗い、うがいして予防しましょう。
- アタマジラミ・・・アタマジラミは頭皮から血を吸って栄養源にしています。
みみ うし こうとう ぶ
耳の後ろから後頭部にかけてかゆくなったり、卵が見られたりします。
まいにちていねい かみ あらう
毎日丁寧に髪を洗うようにしましょう。

とも つか
※友だちのタオルを使ったりしないようにしましょう！

おぼ
覚え
えて
おこ
う！

つめの切り方

かたち
形



し かく かど すこ まる
四角く、角が少し丸い
かど まる ひ ふ
角を丸めることで、皮膚
く こ
に食い込みにくくなりま
す。

し あ
仕上げに
ヤスリがけ

き 切ったばかりのつめはギザギザで、引っかかり、
割れたりしやすい状態。ヤスリでなめらかにしましょう。

なが
長さ



つめ ゆび なが おなじ
爪と指の長さが同じ
ふか
深づめにならないように、
しろ ぶぶん すこ のこ
白い部分を少しだけ残し
ます。

き
切るタイミング

しゅうかん かい め やす
1週間に1回を目安に
ふろ あ
お風呂上がりがおすすめ。
つめ すいぶん す やわ
つめが水分を吸って柔らか
くなり、切りやすいです。

つめはのびていませんか？

つめ わ
爪が割れてケガを
したり、友達を傷つ
けたりしてしまいま
す。プールの時は
とくに危険です！！

