



令和5年 5月 西神吉小学校

新学期が始まってもう1か月が過ぎました。つかれ気味の人もあるかもしれませんね。5月の連休明けに、体の不調が出てくることがあります。気づかないうちにつかれがたまって、体と心のバランスをくずすことが原因です。これを、正式な病名ではありませんが、「5月病」と言います。体調をくずさないように、ゴールデンウィークも規則正しく生活し、休み明けには、元気に登校してくださいね。



健康診断の日程

9日(火) 色覚検査・・・4年生希望者	25日(木) 内科健診・・・3,4年生
11日(木) 内科健診・・・1,6年生	1年生 4年生の一部 その他
15日(月) 腎臓検診1次・・・全校生 (尿検査)	
16日(火) 腎臓検診2日目・15日忘れの人	30日(火) 眼科健診・・・全校生
18日(木) 内科健診・・・2,5年生	

★健診の受け方について、事前にお知らせのプリントを配ります。

必ずお知らせをきちんと読み、準備をととのえて、スムーズに健

診が受けられるようにしておきましょう。

おぼえておこう! つめの切り方

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。

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。

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、引っかかったり、割れたりしやすい状態。ヤスリでなめらかにしましょう。



身体測定や体重測定の際に、手足の爪の点検をしています。皆さんは爪の切り方を

知っていますか？上の記事を読んで、深爪にならないように気をつけながら

ら切ってみましょう。指の長さよりも爪の方が短い人は、指先に力が入り

ませんよ！物をつかむ力が弱くなります。指の長さまで伸ばしましょう。



そろそろ
暑熱症に注意!

真夏みたいに暑くないから、熱中症なんてまだまだ大丈夫！なんて思っていないですか？実は、熱中症予防のためには、気温が高くない時期から暑い環境を体験し、体を暑さに慣らしていくといいそうです。汗をかく運動を今の時期から行い、暑くなった時に汗をかける体を作っておきましょう。これを難しい言葉で「暑熱順化」と言います。もちろんこまめな水分補給も大切です。学校には、たっぷりとお茶や水を持ってくるようにしてくださいね。

ベタベタした汗でなく、サラサラの汗がかけるようになります。

暑熱順化にかかる期間と体の変化

- 目標となる状態は、
- ①汗をかく量がふえ、
 - ②汗にふくまれる塩分濃度が低くなり、
 - ③皮膚の血管がひろがり、
 - ④血液が体の中をめぐる量がふえる。という状態です。
- トレーニングすれば、2週間くらいで暑熱順化されると言われているそうです。