

保健だより



東浦町立西部中学校
令和4年5月2日

新年度が始まって1ヵ月が経ちました。新しい環境に、少しずつ慣れてきたかな？

そんな時、ふと気付くと「体がだるい」「少し憂うつ」、そんなことを感じてはいませんか？環境の変化があるこの時期は、体も、そして心も疲れやすいものです。睡眠を少し多めにする、趣味などでリラックスするなど、ゆったり過ごせる時間を作れるといいですね！

頑張る時には頑張る、休むときは休む…。『ON/OFFのスイッチ』をコントロールして、上手くバランスをとっていけるといいですね(^_^)♪



5、6月の健康診断予定



月	火	水	木	金
2	3 憲法記念日	4 みどりの日	5 こどもの日	6
9	10	朝の歯みがき 忘れずに！ 	12 歯科検診 3年生 貧血検査 2年生	13 内科検診 1年生
16	17 尿検査2次 内科検診 3年生	18 心電図 1年生	19 中間テスト	20 中間テスト
23 耳鼻科検診 1・3年生	24	25	26 心電図予備日	27
30	31 尿検査予備日			



健康診断の結果をお知らせしています

各種健康診断を行っております。受診が必要なお子様には、お便りをお渡ししています。なるべく早めに医療機関を受診していただくことをお勧めいたします。受診された際は、結果を学校までお知らせください。なお、すでに医療機関にかかられている場合は、保護者の方でその旨をご記入ください。よろしくお願いいたします。

5月の保健目標

生活のリズムを整えよう



清潔検査を行っています

西部中学校では毎週火曜日に清潔検査（ハンカチ・爪の点検）を行っています。爪を短く切り、手を洗った後は清潔なハンカチで拭けるように、身の回りの清潔を意識しましょう



正しい爪の切り方とは!!

正しい爪の切り方スクエアカット

- 1 白い部分を1mm残して一直線に切る 
- 2 角は爪ヤスリで丸く削る 
- 3 完成     
ハイス切り 深爪

【ポイント1】

爪先の白い部分をすべて切る必要はありません。深爪の原因となるので、指先よりも1mm程度長くしておくようにしましょう。

【ポイント2】

足の指先の端に合わせて真っすぐ横に切り、角はほんの少し丸く切るとよいでしょう。これをスクエアカットと言います。

間違った爪の切り方を続けると、爪のトラブルが起きる可能性があるため、注意しましょう。

間違い探しで気分転換(^_^)

まちがいは7つあるよ



間違え...左奥の建物の窓 / 左の子象の鼻 / 右の家の子象の鼻 / 右の家の子象の耳 / 右奥の左の建物の屋根 / 左手前の男子のスマホのポケット / 真ん中の女子の横髪 / 右の男子のスマホの向き