



諏訪小学校 保健室

5月は暦の上では夏の始まりです。爽やかで過ごしやすいですが、朝晩と日中の気温差が大きく、体調を崩しやすい時期でもあります。元気に過ごすことは、早寝・早起き・朝ごはん。ゴールデンウィーク中も心がけてくださいね。



5月の保健行事

5月1日(月) 尿検査 2回目

5月10日(水) 5年生内科検診

5月11日(木) 1年生心臓病検診

5月15日(月) 2年生内科検診

5月17日(水) 1年生内科検診



ゴールデンウィークが明けると運動会の練習が本格的になりま

す。水筒や汗拭きタオルを忘れずに持ってきましょう。

お覚えておこう!

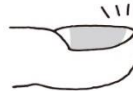
# つめの切り方

## 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。

## 長さ



つめ ゆび なが おな  
**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。

## 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。  
 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。

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。



## 保護者のみなさまへ

新しい学年にあがりもうすぐ1か月がたちます。緊張していた心と体も少しほぐれてくるころです。しかし小学生はなかなか緊張と緩和のバランスがとれません。おうちでもお子さまの様子を見て、たくさん話しを聞いてあげてください。気になることがあるときは保健室へご相談ください。



## 5月病 って何？

新しい環境の中で知らず知らずのうちに疲れがたまり、体と心にいろいろな不調が出てくることです。正式な病名ではありません。



- 体**
- ・なんとなくだるい
  - ・食欲がない
  - ・頭が痛い など
- 心**
- ・不安やあせりを感じる
  - ・やる気が出ない
  - ・イライラする など

十分な睡眠や休息をとるように心がけ、自分にあったストレス解消法を見つけましょう。悩みや相談がある人は、保健室にお話しに来てくださいね。



受診勧告書を受け取られた方は早めの受診をお願いします。学校の検診で受診を進められたからといって必ずしも病気があるわけではありませんが、まれに大きな病気が隠れていることがあります。専門医を受診していただき学校へ結果をお知らせください。

今年度よりスクールカウンセラーとして疋田琳（ひきたりん）先生が来校されます。カウンセリングを利用したい場合は保健室中里までご連絡ください。

### 1 学期来校予定

- 5月1日（月）
- 5月15日（月）
- 6月5日（月）
- 7月3日（月）

