

ほけんだより no.2

おうめしりつだいいちしょうがっこう
青梅市立第一小学校

ようごきょうゆ いがらしあいな
養護教諭 五十嵐愛奈

じどうのみなさんへ



つめがわれた！はがれた！

さいきん、^{つめ}爪が割れて保健室に来る子が増えています。^{なが}長く伸びた爪のまま、^{たいいく}体育の授業や^{やす}休み時間に^{うんどう}運動をすると、^{つめ}爪がボールや^{ゆうぐ}遊具、^{ふく}服などにひっかかって、割れたり、はがれたりしてしまうことがあります。割れた爪やはがれた爪はすぐに生えてきますが、自分も痛いし、^{ともだち}お友達を割れた爪で傷つけてしまうかもしれませんよね。

^{つめ}爪が伸びていないか、こまめにチェックして、^{ただ}正しく^{つめ}爪を^き切るようにしましょう。

おぼえておこう！

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
角を丸めることで、皮膚
く こ
に食い込みにくくなります。

なが 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。

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。
つめが水分を吸って柔らか
すいぶん す やわ
くなり、切りやすいです。

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、ひ
割れたりしやすい状態。ヤスリでなめらかにしましょう。

きりきず・すりきず、みんなならどうする！？

けがをして保健室に来る前に、自分できずをあらってきてくれる子があります。せいかいで、きりきずやすりきずができたなら、まずていねいにあらいましょう。^{いた}痛いので、ごしごしこすらなくてもよいです。^{すいどう}水道のお水できずを^{なが}流しながら、^{よご}すなや汚れをとりましょう。^{よご}すなや汚れがきずのこってしまうと、きずの^{なお}治りが遅くなることがあります。もちろん、一人であらうのがむずかしいときや^ち血が止まらないときには、そのまま保健室に来てくださいね。

ねっちゅうしょうにちゅうい！

^{たいいく}体育の授業や^{やす}休み時間に^{うんどう}運動したり外に出たりすると、^{あせ}汗をたくさんかく季節になってきましたね。そんなときに気をつけなければならないのが、ねっちゅうしょうです。^{ひどい}ひどいときには、^{きゅうきゅうしゃ}救急車を呼ばなければならないこともあります。ねっちゅうしょうにならないためのポイント3つを守って、^{あつ}暑い夏も^{なつ}元気に^{げんき}楽しくすごしましょう。

- ①のどがかわく前に^{まえ}水を^{みず}飲む
- ②ひかげで^{やす}休みながら^{うんどう}運動する
- ③外に出るときは^{そと}ぼうしをかぶる
- ④具合が悪くなったら^{ぐあい}すぐに^{わる}大人に伝える



新年度が始まって1ヶ月が経ちました。5月になり、夏のように暑い日も増えてきましたね。急に暑くなったり寒くなったり、雨が降ったりと、不安定な気候により、体調を崩してしまうこともあります。また、新しい環境での生活に疲れも溜まってきている頃ではないでしょうか。お子様も保護者のみなさまも、忙しいとき、疲れているときこそ、よく食べ、よく寝て、心と体を充電してくださいね。

健康診断の結果をお知らせします

4月から健康診断を実施していますが、病気や異常の疑いがある場合には、『受診のすすめ』をお渡ししております。『受診のすすめ』を受け取りましたら、できるだけ早めに受診していただき、用紙を通じて、経過・結果について学校にお知らせくださいますよう、お願い致します。受診の際の費用は自己負担となります。また、学校での健康診断は病気や異常の疑いを選び出すスクリーニングですので、医療機関を受診しても『異常なし』と診断されることもございます。ご理解・ご協力をよろしくお願い致します。



スポーツ振興センターについて

授業中や休み時間、登下校中、遠足など、学校の管理下で起きた怪我による受診・治療について、医療費等の給付を受けられる場合がございます。

病院の窓口にて、学校で怪我をした旨をお伝えください。初診から治癒までの総額が5000円以上（自己負担3割の場合は窓口での支払い額が1500円以上になります）の場合は、保健室又は担任から必要書類を受け取り、保護者の方及び医療機関の記入箇所を埋めて、保健室又は担任までご提出ください。申請の時効は受診日から2年になります。

ご質問等ございましたら、保健室までご相談ください。

