

# ほけんだより 10月

令和2(2020)年度  
枚方第二小学校  
保健室

朝晩は涼しく、いよいよ季節は秋になりましたね。最近では病院に行くようなけがをする人が増えているように思います。季節の変わり目+運動会の練習の疲れもたまっていると、体調をくずしやすくなったりもします。そんなときこそ、10分でも早く寝て、朝ごはんをしっかりと食べて、過ごしやすい秋を楽しみましょう！

## 10月の健康診断

**耳鼻科検診**  
1年・3年・10/1(木)

耳鼻いんこう科検診では、耳と鼻、のどが健康かどうかを調べます。

耳は、耳鏡を耳の穴の中に入れて、ライトで光を当てて、耳の中の状態を調べます。

鼻は、鼻鏡を鼻の穴に少し入れて、ライトで光を当てて、鼻の中の状態を調べます。

舌圧子で舌をおさえて、のどの状態を調べます。



★検診の前に、耳あかがたまっていないか、おうちで見てもらっておこうね！

## 歯科検診

1年・4年・5年・3-1 : 10/7(水)      2年・3-2・3-3・6年 : 10/14(水)



歯科検診では、歯や歯ぐきが健康な状態であるか、歯こや歯石がたまっていないか、歯のかみ合わせや、あごの状態が正常かどうかなどについて調べます。歯科医の先生が、きちんと調べることができるように、検診の前に、しっかりと歯をみがいて、食べかすなどのよごれを落としておきましょう。

今年度の学校医の先生にみてもらった健康診断は、10月で全て終わります！二測定や健康診断の結果を「けんこうカード」でお知らせしますので、持って帰ったらおうちの人と一緒にみてください。5年生は二測定の時にした保健のお話（性別について）も一緒にしてもらえたらと思います。



## 運動会の練習がはじまります！

自分や友だちが痛い思いをしないためにも、正しくこまめな **つめきり** を！

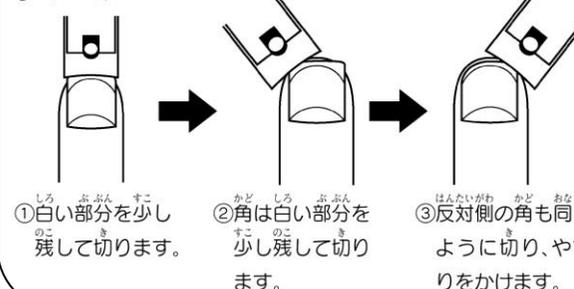


●つめをのばしていると… つめによごれやバイキンが入りこんだり、ものが当たったときに割れたり、他の人とぶつかったときに傷つけたりしてしまうことがあります。

●切るタイミングは？… おふろ上がりがベスト！つめがやわらかいため切りやすいです。手のつめは10日で1ミリのび、足のつめはその半分くらいの早さで伸びます。手のつめは何曜日に切る！と決めておくといいですよ。

### 正しいつめの切り方は？

手のつめ

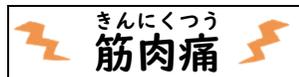


足のつめ



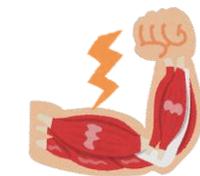
足のつめの切りすぎは×少し白い部分を残して切るのがポイントです！

### いつもの運動で痛くなるのは・・・



運動によって傷ついた筋肉を治そうとするとときに起こる痛みが筋肉痛です。

すいみんを十分にとり、からだを休めたり、ストレッチやぬるいお風呂につかってマッサージしたりすると早く治りますよ。



### 一色じゃないよ いろいろ肌の色

みんなの持っている、絵の具や色鉛筆の「うすだいだい」や「ペールオレンジ」。これらは昔「はだいろ」と呼ばれていました。

肌の色 = 「はだいろ」？

呼び方が変わった理由はなんでしようか？世界中にはたくさんの方がいて、肌の色もさまざまです。そこで、ひとつの決まった色を肌の色、つまり「はだいろ」と呼ばないようになったのです。

世界に一色の「自分色」

人の数だけある肌の色。世界に色だけのあなたの色というわけです。それは、他の人にとっても同じ。お互いの違いを「素敵だね」と認め合えるといいですね。

