



ほけんだより



令和7(2025)年度

枚方第二小学校

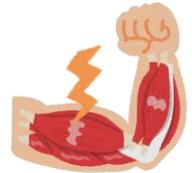
保健室

朝晩は涼しく、いよいよ季節は秋になりましたね。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！

運動会の練習毎日がんばっていますね！

いつもの運動で からだが痛くなるのは…

筋肉痛



筋肉痛は、どうしておこる？

急に激しい運動をしたり、ふだん使わない筋肉を使ったりすると筋肉痛になります。

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。

筋肉痛から回復するためのポイント

① 痛い部分が熱っぽい時には冷やす

② 軽めのウォーキングやストレッチで血行をよくする

③ めるま湯につかってマッサージする

④ すいみんを十分とり、からだを休める

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 をお願いします。



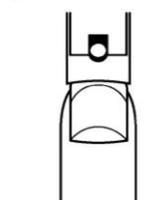
切るタイミングは？…

お風呂上がりがベスト！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

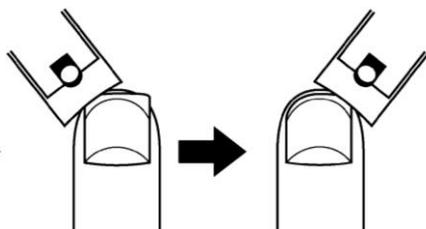
足のつめはその半分くらいの早さでのびます。手のつめは何曜日に切る！と決めておくといいですよ。

正しいつめの切り方は？

手のつめ



① 白い部分を少し残して切ります。

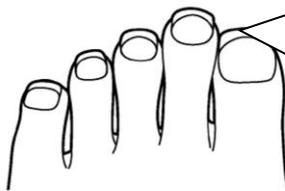


② 角は白い部分を少し残して切ります。



③ 反対側の角も同じように切り、やすりをかけます。

足のつめ



足のつめを切るときは、両側の角に少し丸みをつけましょう。

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！

10月のほけん行事

24日(金)～30日(木) 各クラスの図書時間に視力測定を行います。

4年生の希望者は一緒に色の見え方の検査も行います。

めがねをかけている人は、めがねをかけた状態で測定をしますので、忘れずに持ってきてください。

10月10日は
目の愛護デー



左右の視力がA/A(1.0以上)の人にお知らせはありません。

それ以外の人には、結果のお知らせをわたします。特に、春に測定した

結果よりも視力が下がった人は、眼科を受診して

もらえたらと思います。



みんなで学ぶ包括的セクシュアリティ教育



日々こころもからだも成長している中で、いのちのこと、自分のからだのことが気になるときがあると思います。

1・2年生は、プールの前に自分や友だちのからだを大切するために

プライベートパーツについて担任の先生から話してもらいましたね。

3～6年生は特別な先生からお話を聞きます♪



保健師さんより

「いのちの誕生、いのちの大切さ」

10/31(金) 2時間目 6-2

3時間目 6-1

4時間目 6-3

思春期の話や、妊婦さんから話を聞いたり、実際に妊婦体験

もしますよ！保護者の方も一緒に話を聞くことができます。

助産師さんより

「いのちのおはなし会」

11/14(金) 2時間目 3年生

(予備日 11/21)

3時間目 4年生

11/28(金) 3時間目 5年生

(予備日 12/5)

赤ちゃんが生まれるしくみなどについて、お話してくだ

さい。保護者の方も一緒に聞くことができます。

メガネをかけると(近視)が進む？

— 本当の近視と仮性近視(偽近視) —

近視になりかけの仮性近視という状態があり
ます。仮性近視の場合、メガネをかけると本当
の近視になってしまうことがあります。これは
眼科の先生に診断してもらう必要があります。

— メガネの度に注意 —

メガネの度が強すぎると、
近視が進んでしまうことが
あります。メガネを作るときには眼科の先生に相談
してちょうどよい度のものを処方してもらいます。



— かけるシーンは絞ってもOK —

かけたりはずしたりすると目が悪くなるという話を聞いたことがあるかも
しれませんが、授業中など必要なときだけ使用して、運動するときなどはか
けない、という使い方をしても基本的に大丈夫です。

