

ほけんだより5月号

うちのひとといっしょに
読みましょう。

《5月の保健目標》

- ・けがを予防しよう
- ・治療した方がよいところは
早くなおそう

5 月 24 日 (土) は運動会！

「けが」を予防しましょう

集中してしっかり練習に取り組むことで、けがは予防できます。

そのために大切なことは次の4点です。

- 1 睡眠を十分にとりましょう。しっかり寝て、疲れを残さないようにしましょう。
毎年、疲れがたまったところ(運動会の直前)にけがをする人が増えてきます。
- 2 朝ご飯を食べましょう。運動したり集中力を上げるエネルギーになります。
- 3 準備運動をしっかりとていねいにしましょう。
- 4 体調が悪いときは無理せず、うちの人や先生に早めに伝えましょう。



ほ ぐ し や か た
保護者の方へ

健康診断の結果を
お渡ししています

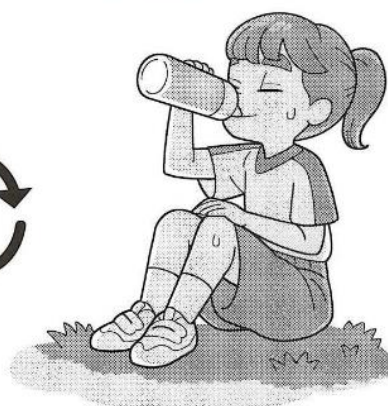
健康診断の結果、医療機関の受診が必要な場合は
通知しています。視力や聴力など、早期発見・早期
治療によって治療期間が短くなったり、その後が変
わってくるものもあります。何かとお忙しいことと
は存じますが、お知らせを受け取った際は早めの受
診をおすすめします。



※なお、学校の健康診断は病気の
「可能性」のスクリーニングなので、
医療機関で検査すると「異常なし」
とされる場合もあります。

「あせをかく力」をつけて、熱中症をふせぎましょう

運動と水分補給で“あせをかく力”をつける



- ・最初は無理をせずに、短い時間であせが
少し出るくらいの軽めの運動にする
- ・日がたつごとに運動時間を長くしていく
- ・服装は、動きやすくて風通しもよく、あ
せが蒸発しやすいものを着る

- ・運動をしてあせをかくと、体の水分が失
われるため、水や麦茶などで水分補給を
行う
- ・あせには塩分もふくまれているので、こ
まめな水分補給とともに、一日三食を
しっかり食べて塩分を補給する

つめの切り方 正解はどっち？

① 白い部分が残らないように
して、角は四角く切る



② 白い部分が少し残るように
して、角はやや丸く切る

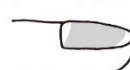


…正解は②。

切るときに意識してほしいのは、つめの
白い部分と角です。

つめの白い部分

白い部分を残さずに切ると、指先をケガ
しやすくなったり、バイ菌が入りやすくな
ってしまいます。つめの長さは、真横から
見たときに指先とつめ
の長さが同じになるの
がベストです。



つめの角

四角く切ると、とがった角が皮膚に食い
込んで血が出たり、傷口からバイ菌が入っ
たりする危険が。また、自分や友だちの肌
を傷つけてしまうこともあります。角は少
し丸く切りましょう。

心にもお薬をあげよう!

げんき 元気が出ない
 がっこう 学校に行きたくない
 づ 頭痛や腹痛がある
 イライラする
 つか 疲れを感じる
 しゃよく 食欲が出ない
 やる 好きなことも楽しくない
 なかなか 眠れない
 なかなか 起きられない

GWが終わってこんなことを感じていませんか。

あ 当てはまる場合は「五月病」かもしれません。4月から新しい環境になって、生活リズムが変わっていませんか。その変化についていこうとがんばりすぎてしまって、自分でも気づかないうちにストレスや疲れがたまっているのです。

立ち止まってもいいんだよ



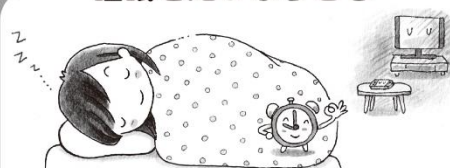
そんなときは
 肩の力を抜いて、
 こんなことをしてみても
 どれも心のお薬になるよ。

おうちの人や友達と話す



ゆっくり時間を取って話を聞いてもらうだけでも
 気持ちが軽くなることがあります。

睡眠をたっぷり取る



寝る直前にテレビを見たリゲームをしたり
 しないのが早く寝るコツ。

ゆったり過ごす



「～しなきゃ」「～するべきだ」と思うと、心と体
 の余裕がなくなることがあります。自分のペースを大切に。

適度に体を動かす



10分くらい外を散歩するだけでも心と体を
 リフレッシュできます。

どれを試してもなかなか良くならないときは、病院や保健室で相談してくださいね。

大和田小学校では、保健室前の「こころのばんそうこう」とサポートルーム前の「お手紙ポスト」で児童のみなさんの相談にのっています。お手紙を書いてポストに入れてください。また、スクールカウンセラーの先生が来るときは、予約をしていれば児童でもおうちの方でも相談できます。予約は教頭先生にお願いしますが、迷っている場合は保健室やサポートルームに声をかけてみてください。また、スクールカウンセラーの来る日は学校だよりで確認してください。

つかれたときに
やってみて!

リフレッシュのアイデア

じ かん
 時間をかけて
 ストレッチ

すい じん じん かん
 睡眠時間を
 おお 多めにとる

いっしょ
 一緒にいて
 たの 楽しいひと
 おしゃべり

ゆっくりと
 しん こきゅう
 深呼吸をする

す えい が
 好きな映画や
 ドラマを観る

ひとりで
 ゆっくりする
 じ かん つく
 時間を作る

お
 スマホを置いて
 さん ぼ
 散歩する

す ほん
 好きな本を
 いち ど よ
 もう一度読む

etc...

