

# ほけんだより5月号

## 《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

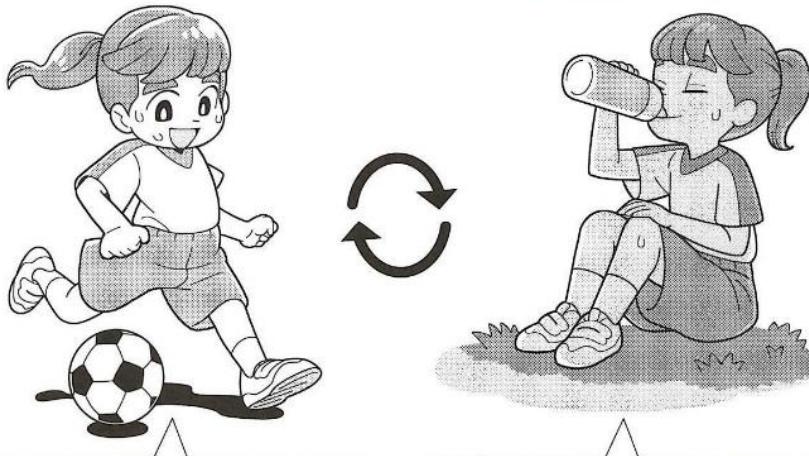
集中してしっかり練習に取り組むことで、けがは予防できます。

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。
- 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ていねいにしましょう。
- 4 体調が悪いときは無理せず、おうちの人や先生に早めに伝えましょう。

## 「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



- 最初はむりをせずに、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

ほごしゃかた  
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。



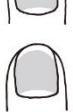
### つめの切り方

正しい  
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。

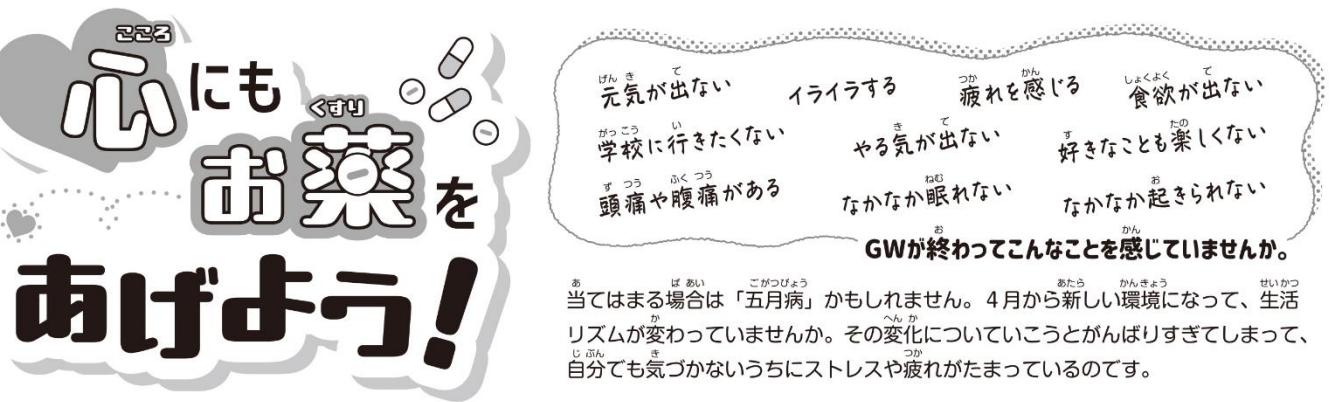
### つめの白い部分

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。

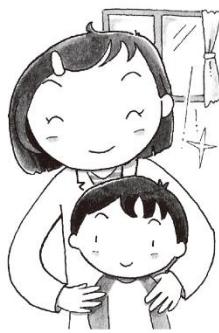


### つめの角

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りたりする危険が。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。



立ち止まつても  
いいんだよ



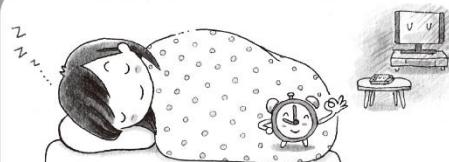
そんなときは  
肩の力を抜いて、  
こんなことをしてみては?  
どれも心のお薬になるよ。

おうちの人や友だちと話す



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。

睡眠をたっぷりとる



寝る直前にテレビを見たりゲームをしたり  
しないのが早く寝るコツ。

ゆっくり過ごす



「～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も。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。

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。

