

# おは！きたよ！5月

令和6年5月1日  
東国分爽風学園  
市川市立曾谷小学校  
保健室

新学期が始まって1か月が経ちました。さわやかなこの季節、新しい環境にも少しずつ慣れてきた頃ではないでしょうか。一方で、体や心に疲れがでる頃でもあります。規則正しい生活（早ね・早起き・朝ごはん）を心がけていきましょう。

## ケガをしたとき、保健室に行く前にできているかな？

すりむいた



水道できれいに洗いましょう。  
汚れがついたままだと傷の周りが赤くなり、はれてしまいます。

血が出た



ガーゼで傷口をしっかりと押さえましょう。  
早く血が止まります。

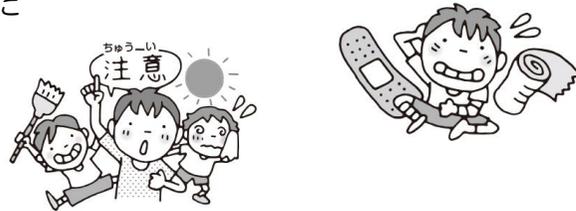
先生に伝える



体調が悪い時、ケガをした時は  
かならず、先生に伝えてから保健室に来ましょう。

## ケガを防ぐために、ケガをした原因を考えてみましょう

- × あわてていた、急いでいた、ろうかを走っていた
- × 友達とふざけていて周りをみていなかった
- × 危険な場所で遊んでいた
- × 先生の話や説明を聞いていなかった



注意して気をつけることでケガを防ぐことができます

## 尿検査のお知らせ

5月10日（金）に尿検査を配布し、5月14日（火）に尿検査を回収をします。  
必ず忘れないようにしましょう。

もうすぐ運動会です！  
本番にむけて6つの準備をしましょう！



### ① 水分補給をしましょう



のどがかわいたと感じた時には身体の中の水分が不足していると言われています。のどがかわく前に水分をとりましょう。

### ② 朝ごはんをしっかり食べましょう



朝ごはんをしっかり食べましょう。栄養が蓄えられ、元気に過ごせます。

### ③ 睡眠を十分にとりましょう



運動をたくさんすると身体がつかれやすくなります。つかれたなど感じたらいつもより早めに寝ましょう。

### ④ 手・足の爪を切りましょう



競技中は夢中になり、思わぬけがが起こりやすいです。けがを少しでも減らすために爪は短く切りましょう。

### ⑤ 汗をかいたらすぐにふきましょう



汗をかいたままにしておくと、身体が冷えて風邪を引きやすくなります。

### ⑥ 足にあった靴をはきましょう



自分のサイズに合わない靴は、疲れやすくなったり、足の形が変形してしまうことがあります。

## おうちの方へ

- 運動会当日の朝、ご家庭での健康観察を入念にお願いします。体調不良で、回復しない場合や熱がある場合はお迎えのご連絡をさせていただきます。ご承知おきください。また、熱中症対策のため、いつもより多めに水分を持たせてください。
- 運動会では、転んで擦過傷をつくる児童が多くなります。傷口が深い場合や、洗ってもよごれが取りきれない場合や、時間が経って化膿してきた場合は、医療機関での受診をおすすめします。