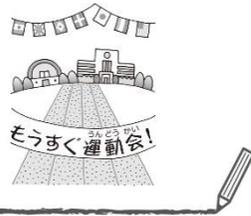


ほけんだより 5月

あつという間に運動会が近づいてきました。

みなさんが運動会でがんばりたいことは何ですか？

保健室でがんばりたいことを教えてください。



運動会こんなことに気を付けよう！

① しっかり寝よう！

運動会の練習をがんばると「つかれたな～」と思いませんか？

夜ふかしをしないで早めに寝て、元気を取りもどしましょう。

② 朝ごはんを食べてこよう！

朝から運動会の練習があります。

おなかが空いてがんばれない…なんてことがないように

必ず朝ご飯を食べてきましょう。



③ けがを防ごう！

運動会の練習の前の準備運動をしっかり・ゆっくりやりましょう。

準備運動をすることでからだがあたたまり、けがを防げます。

また、整理運動（運動した後のストレッチ）はからだの疲れをと

る効果があります。



④ 身支度をととのえよう！

次の4つのことに気を付けましょう。

1. 自分にあったくつをはく

大きすぎるくつは転びやすく、小さすぎるくつは足が痛く

なってしまいます。

2. 長いかみはしる

長いかみで目がかくれてしまうと、前が見えにくくなって

転びやすくなります。

3. 手と足のつめを切る

手のつめが長いとお友だちにけがをさせてしまったり、

足のつめが長いとくつに当たっていたくなったりします。

お友だちと自分のためにつめを切りましょう。

4. 暑かったら長そで・長ズボンをぬぐ

暑いのに長そで・長ズボンでいると具合が悪くなってしま

います。暑かったらぬいで体調をととのえましょう。

覚えておこう！

つめの切り方

かたち 形

四角く、角が少し丸い

角を丸めることで、皮膚に食い込みにくくなります。

なが 長さ

爪と指の長さが同じ

深づめにならないように、白い部分を少しだけ残します。

き 切るタイミング

1週間に1回を目安にお風呂上がりがおすすめ。つめが水分を吸って柔らかくなり、切りやすいです。

仕上げに ヤスリがけ

切ったばかりのつめはギザギザで、引っかけたり、割れたりしやすい状態。ヤスリでなめらかにしましょう。

あなたはたいじょうぶ？ 熱中症

5月は体を動かすと気持ちのいい季節。でも、急に暑くなった日は熱中症に要注意！
「熱中症は夏になるものでしょ？」。そう思われがちですが、この時期はまだ体が暑さに慣れていないので、いきなり激しい運動をすると熱中症の危険があります。

熱中症予防のポイント

- こまめな休憩と水分補給
- 脱ぎ着しやすい服装
- 屋外では帽子をかぶる
- 軽い運動で暑さに慣れておく

油断せず、しっかり対策しましょう。疲れたときや体調が悪いときは無理をしないことも大切です。

運動会の練習をするときも、遊ぶときも熱中症に気を付けましょう！

かんせんしょうちゅういほう ！感染症注意報！

5月8日から新型コロナウイルス感染症への対応が変わりました。

ですが感染する心配がなくなったということではありません。

さらにインフルエンザが流行し始めました。

運動会を元気にむかえるためにも再度、感染症対策にご協力よろしくお

願いします。

まだまだ続きます 健康診断



健康診断の日程

6月	8日	3年生 内科検診
	9日	2の2・1年生 歯科健診
	13日	4年生 内科検診
	16日	耳鼻科検診①
	23日	耳鼻科検診②
	27日	6年生 内科検診
	29日	高学年 眼科検診
	30日	低学年 眼科検診

お世話になる 学校医の方々

内科	金子 靖典先生（塚原醫院）
	関口 和先生（のどか内科クリニック）
歯科	小林 暁先生（小林歯科医院）
	輿水 大比古先生（丸子中央病院）
眼科	野原 雅彦先生（丸子中央病院）
耳鼻科	赤平 年三先生（生田耳鼻咽喉科医院）
薬剤師	関 徹也先生（関薬局）

ようごきょうゆ 養護教諭の

桜井愛佳 です

みなさんが心も体も健やかに過ごせるよう、
お手伝いします。1年間よろしくお願ひします！

