

# ほけんだより 5月

町田市立ゆくのき学園大戸小学校  
NO.2 2026. 4. 30 保健室

新学期がスタートして、1ヵ月がすぎます。新しい学年になり意識も高まって、意欲的な姿がみられています。これから運動会の練習も始まります。体調や気持ちを整えながら取り組んでいきましょう。

## 5月のほけんもくひょう… けがを予防しよう



けがはさまざまなことが重なって起きています。けがの3つの原因を知って意識すると、もしかしたら防ぐことができるかもしれません。自分の行動を思いうかべながら、気を付けることを確認していきましょう。

### 【けがの原因】

1. 行動  
室内で走った・手をすべらせた・まわりをよく見ていなかった  
ふざけていた・よそ見をしていた…
2. 心の状態や体の調子  
あわてていた・ぼーっとしていた・あせっていた・つかれていた  
いやなことがあった・ねむかった・いらいらしていた…
3. まわりの環境  
足元が水でぬれていた・段差があった・石があった・急なくだり坂だった  
すべりやすいところがあった…

### ●どうしたら、ふせげるかな？●



運動会の練習のため、校庭に向かった。

始まる時間が近づいていたので、ろうかを走ったところ、  
転んで手をゆかについた。手首は、はれていたみがでた。

#### ●原因はなにかな？

1. 行動… ( )
2. 心の状態… ( )

#### ●どうしたら、ふせげたかな？

( )



## ～はじめよう、熱中症対策～

### 水分をとる



こまめに少しずつ！  
運動の前や後はとくに意識！  
水筒があるといつでも飲むことができて安心ですね！

### 休けいをとろう！

こまめに休けいを取りましょう。  
日かげなど上手に使うとよいですね！

### ぼうしをかぶる

太陽の熱から  
あたまを守り  
ましょう。



## 規則正しい生活「はやね・はやおき・朝ごはん」

夜ねるのがおそかったり朝ごはんを食べなかったりすると、暑さに身体がついていけず、体調が悪くなる可能性が大きくなります。「はやね・はやおき・朝ごはん」を合言葉に、規則正しい生活習慣を意識しましょう。

## ～運動会練習がはじまります～



### ●つめが伸びていないかチェックしましょう。

つめが伸びていると、手が当たった時に引っかいてしまったり、つめが欠けてしまったりすることがあります。けがよぼうの面からも気をつけましょう。

### ●汗ふきタオルを準備しましょう

運動のあとは、手あらい・うがい+あせふき+水分ほきゅうで気持ちも体もクールダウンしていきましょう。体育着袋の中によびを準備しておくべんりです。

### ●水筒持参をおすすめします。

この時期、急に気温が上がることも増えてきます。まだまだ、身体は暑さに慣れていないため、運動中や運動後に「あたまがいたい」「きもちわるい」などのしょうじょうが出やすくなります。水筒持参で、こまめに水分ほきゅうをしましょう。

### ●朝ごはんをしっかり食べましょう。

午前中のエネルギー源になる朝食を食べて、練習にとりくみましょう。

## 保護者のみなさまへ～



健康診断の結果、精密検査が必要な場合は「結果のお知らせ」をお渡ししています。様子によっては、水泳授業参加の可否に関わることもあります。速やかに専門医を受診し、その結果を学校にお知らせください。「結果のお知らせ」に診察結果を医師から記入していただく際に文書料がかかる場合がありますので、各医療機関の窓口で御確認ください。文書料がかかる場合には、支払う前に保健室に御連絡ください。よろしくお願いたします。