


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 2024. 4. 30 保健室

新学期がスタートして、1カ月がすぎます。新しい学年になり、きんちょうすることが多かった人もいるかもしれませんね。休みの日はゆっくりと休んで、体調や気持ちを整えていきましょう。もしも、心配なことや不安なことが出てきたら、先生や家族、近くの大人の人に伝えてください。

5月のほけんもくひょう… **けがを予防しよう。** 

★けがの原因の例をあげてみました。自分のようすを思い出して、けがを予防していきましょう。

<かんきょうが原因>

●足にあわないくつ



●危険な場所

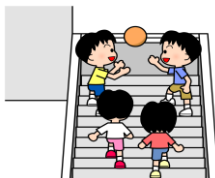


<危険な行動が原因>

●不注意



●ルールいはん



●人とのきより



<からだやこころの調子が原因>

●つかれ・ストレス



●すいみん不足



●運動不足



🌸 すりきずのてあて 🌸



- ① きず口を水であらい、土などのよごれを取る。
- ② ばんそうこうやガーゼなどをはり、きず口を保護する。
- ③ 出血やきずのようすをみながら、ばんそうこうなどをはりかえる。

～今からはじめよう、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良いですね！

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身につけ、毎日元気いっぱい過ごせるといいですね！！

～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、汗もびっしょり、手も真っ黒。練習後の汗ふきや手あらいのときに準備しておくといいですね。

●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。

●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、精密検査を要する場合は「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。