

# すこやかげんき

高師小ほけんだより 5月号  
発行日 令和5年5月10日



## 5月保健目標

### けがを予防しよう

新学期が始まって1か月が過ぎました。新しいクラスには、慣れましたか？もうすぐ、みなさんが楽しみにしているあたたかし運動フェスタがあります。心と体の調子をしっかりと整えて、元気に当日を迎えましょう。

## あたたかし運動フェスタ！力を合わせて楽しもう！

### 練習・本番で気をつけたいこと

- ★ 準備体操をしっかりとしましょう。
- ★ 水（お茶、スポーツドリンク）をこまめに飲みましょう。
- ★ 朝・昼・夜の3食をきちんと食べて栄養をとりましょう。
- ★ 早く寝て疲れをとりましょう。
- ★ 手足のつめはきちんと切っておきましょう。



### つめの切り方

#### 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。



#### 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。



#### 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、引っかかったり、割れたりしやすい状態。ヤスリでなめらかにしましょう。



気温の変化もあり身体が疲れやすい季節です。「熱中症」にも注意しましょう。



熱中症の症状にはめまい、筋肉のけいれん、手足のしびれ、頭痛、はき気、おう吐などがあります。重症の場合には、意識がなくなり命に関わることもあるので、注意が必要です。こまめに水分を（はげしく運動したときは塩分も）とり、また運動中は定期的に休けいして、熱中症を予防するようにしましょう。

### 熱中症予防のポイント



こまめに休憩をする



風通しのよい服を着る



帽子をかぶる



5年生、6年生はプール学習が始まります。  
 楽しみな人もたくさんいると思いますが、ルールを守らないと思わぬケガや体調を崩すことにもつながります。

ルールを守って安全にプール学習に取り組みましょう。



しっかり準備運動をする



プールサイドを走らない



飛び込まない



タオルの貸し借りをしない

## おうちの方へ



### 1. 健康観察のお願い

4月、頭痛、腹痛、気持ちが悪いなど、体調不良を訴えて保健室に来室する子どもが多かったです。連休明け、心身ともに体調を崩しやすい時期です。あったか運動フェスタの練習や、水泳学習もありますので、登校前にお子様の健康観察をしてください。また、お家でも睡眠時間をしっかり確保し、体を十分に休めるようにお願いします。

### 2. 水分を十分に

だんだんと暑さが増してきました。運動場での活動も多くあり、子どもたちはたくさんの汗をかきます。その中で水筒を忘れたり、持ってきた水分が少なくすぐに中身が終わってしまったりすると、のどが乾いた時に水分補給ができず、熱中症になる恐れもあります。大きめの水筒を用意するなど、水分を十分に持たせていただきたいです。

