

ほげんだより 5月

令和元年5月10日(金)
美郷町立美郷北学園
保健室

しねんとどはし かげつ た
新年度が始まり、1ヶ月が経ちました。

がつ あらた かんきょう なか けんこうしんだん おお ぎょうじ あわ すぎ
4月は新しい環境の中、健康診断など多くの行事で慌ただしく過ぎていったことだと思います。

ことし は がつ うんどうかい おこな さいそく れんしゅう も はし
今年には5月に運動会が行われることになり、早速、練習も始まりました。この時期は、気温の変化も大きく、疲れも出やすくなります。食事や睡眠をしっかりとって、心と体に十分な栄養を与え、運動会に向けて頑張らしましょう！



うんどうかい れんしゅう はじ 運動会の練習が始まりました

うんどうかい れんしゅう ほんかくてき はし
ゴールデンウィークも終わり、いよいよ運動会の練習が本格的に始まりました。うんどうかい れんしゅう がんばる ため には、いろいろな じゅんび ひつよう が必要 です。ほんばん じぶん の力を 発揮 し、けがなく 楽しい 運動会 になる よう、以下の こと に気 をつけ ながら 練習 に 取り組み しましょう。



①早寝・早起き・朝ごはん！



れんしゅう つか きみ
練習でからだは疲れ気味に…
はや ね しっかり すいみん をとって、
きそく ただ せいかつ からだ ちょうし
早く寝て、しっかりと規則正しい生活リズムで体の調子を
ととのえ ます。1日のエネルギーになる朝ごはんも
しっかり 食べよう！

②準備体操をして、けがを予防！



じゅんびたいそう よぼう
準備体操をしっかりとやることで、
きんにく や しんぞう の負担を
減らします。また、手首・足首などの
かんせつ うご 関節を動かしておくことで、
ねんざ などのけがを防ぎます。

③自分に合ったくつをはこう！



ゆるすぎたり、きつすぎたりする運動くつは、
うんどう けが のもと です。自分の足に合ったくつをはき
ましょう。はきなれたくつをはくように
しましょう。

④こまめに水分をとる！



れんしゅう ちゅう だけでなく、やすみ
時間などにも水分補給を
しましよ。こまめにすこ
すく 飲みましよう。
「のどがかわいたな！」とおも
う前に飲むのがポイント！

⑤汗ふきタオルを用意しよう！



あせ 汗をかいてそのままにしておくと、
あせ からだ ひ 体が冷えてかぜをひいてしま
います。あせ 汗ふき用のタオルを準備し、汗の
しまつ 始末をしっかりとしましよう。

⑥手足のつめを切ろう！



あせ 手足のつめがのびている人は
はいませんか？
つめがのびていると、けが
の原因 になるので、チェッ
クしましよう。

⑦帽子をかぶろう！

だんだん 気温 も高くなり、ひざしも強くなつてきます。
ぼうし なしで日光を浴びていると、体温が上がりやすくなつてしまつたり、
ひや 日焼けをしたりしてしまつます。ぼうし で暑さ対策をしましよう！



つめてなんのためにあるの？

今日、つめが伸びていたから「切りなさい」って怒られちゃった。どうしてつめなんてあるんだろう？

●もしつめがなかったら？

指先には骨が通っていないので、つめがなかったらふにやふにやでものを摘まむのも一苦勞。また、すぐに指先にケガをしてしまいます。



●大事な役割を持つつめですが…

伸びすぎると折れたりはがれたりして痛い思いをします。また、すきまに汚れやバイキンが溜まり病気の原因になることも。

てのひら側から見えないくらいの長さを目安に、こまめに切りましょう。



もしかして 疲れてる？

からだと心をチェックしてみよう



からだ



- 疲れやすい
- 食欲がない
- ぐっすり眠れない
- おなかの調子が悪い
- 頭が痛い

新しい環境の中でがんばりすぎると、からだや心が「ちょっと休憩して！」のサインを出すことがあります。

チェックがいくつかついた人は、ちょっと息抜きをしてみましょう。

- イライラする
- やる気がでない
- 落ち込むことが多い
- 集中できない
- あせりや不安がある

心



アドバイス



- ▶ ゆっくりする時間をつくる
- ▶ 気分を変えることをやってみる
- ▶ 誰かに話してみる
- ▶ 「みんなも同じ」と、気を楽に持つ

健康診断の結果を配付していきます



結果のお知らせをもらったら…



おうちの人に見せてください



病院で診てもらいましょう



★6月まで検診があります。

検診の結果を随時返していきますので、病院受診が必要なお子様は、受診をよろしくお願ひします。受診が終わりましたら、結果用紙を学校に提出してください。