

令和元年5月10日(金) 美郷町立美郷北学園 保健室

新年度が始まり、1ヶ月が経ちました。

4月は新りい環境のや、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。

今年は5月に運動会が行われることになり、草葉、練習も始まりました。この時期は、 気温の変化も大きく、渡れも出やすくなります。 貧事や睡眠をしっかりとって、「心と でに半分な栄養を与え、運動会に向けて頑張りましょう!





れんしゅう はじ

運動会の練習が始まりました

ゴールデンウィークも終わり、いよいよ運動会の練習が茶格的に始まりました。 運動会に向けて練習を頑張るためには、いろいろな準備が必要です。茶番で自分の力を発揮し、 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ましょう。

①草寝・草起き・朝ごはん!



ないでするでからだは疲れ気味に・・・ はでするでからだは疲れ気味に・・・ 早く寝て、しっかり睡眠をとって、 規則正しい生活リズムで体の調子を整えましょう。

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!



準備体操をしっかりやることで、筋肉や心臓の負担を減らします。また、手首・足首などの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首分に合ったくつをはこう!



ゆるすぎたり、きつすぎたり する運動ぐつは、けがのもと です。自分の党に含ったくつ 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!



縦響やだけでなく、深み時間などにも水分補給をしましょう。こまめに少しずつ飲みましょう。

「のどがかわいたな!」と説 う前に飲むのがポイント!

⑤デふきタオルを用意しよう!



だだった。 ない はまにしておく と、体が冷えてかぜをひいてします。

対けいき用のタオルを準備し、汗の いまっ 始末をしっかりしましょう。

⑥手足のつめを切ろう!



学定のつめがのびている炎はいませんか? つめがのびていると、けがの際因になるので、チェックしましょう。

⑦帽子をかぶろう!

だんだんと気温も高くなり、白差しも強くなってきます。 帽子なしで自光を浴びていると、体温が上がりやすくなってしまったり、 白焼けをしたりしてしまいます。帽子で暑さ対策をしよう!

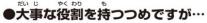


つめってなんのためにあるの?

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?

指先には骨が適っていないので、つめがなかったらふにゃふにゃでものを摘まむのも一苦労。また、すぐに指先にケガをしてしまいます。



ゅんします。また、すきまに汚れたが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 くらいの長さを自安に、 こまめに切りましょう。

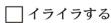




ェニッ からだと心をチェックしてみよう

からだ

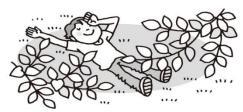
- 一 疲れやすい
- □ 食欲がない
- 一ぐっすり眠れない
- □ おなかの調子が悪い
- 頭が痛い



- ____ □ 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







新りい環境の節でがんばりすぎると、からだや心が「ちょっと保護して!」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 意敬きをしてみましょう。

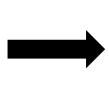
アドバイス



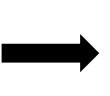
- ▶ ゆっくりする時間をつくる
- ▶ 気分を変えることをやってみる
- ▶誰かに話してみる
- ▶「みんなも同じ」と、気を楽に持つ

健康診断の結果を配付していきます











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いします。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。