

ほけんだより 5月

平成27年5月8日
練馬区立南が丘小学校
保健室

新年度が始まって1か月が経ちました。新しいクラスや学年にもなれてきたと思います。

今月は運動会があります。規則正しい生活をしていないと、運動会の練習や本番を元気に行うことができません。「早寝早起き朝ごはん」を合い言葉にして、運動会に備えましょう。



運動会に向けて・・・

これから、運動会に向けて、練習にも力が入ってきます。疲れも出てきますが、身体を一番よい状態にして本番を迎えられるようにしましょう。

• 朝ご飯をしっかり食べる

エネルギー不足では、体力がもちません。朝ご飯をしっかり食べるようにしましょう。



• 早寝・早起きをする

睡眠不足で、疲れが残っていたり集中できていなかったりすると、けがをしやすくなります。また、頭痛やだるさなどの体調不良の原因になります。



• 手足の爪を切る

爪が伸びたままだと、他の人をけがさせてしまったり、自分の爪が割れてしまったりする原因となります。



• こまめに水分をとる

のどがかわく前や運動する前後に水分補給をするように心がけましょう。



• 準備運動は念入りにしましょう。

けがをしないように、きちんと準備運動をしましょう。また、先生の指示をよく聞いて、けがを予防しましょう。





* 5月の保健目標 *

けがを予防しよう



こんな靴をはいていませんか？



自分の足に合った靴を履いていないと、けがをする原因になってしまいます。以下の点に気を付けて靴を選ぶようにしましょう。

☆靴選びのポイント☆

- ・つま先…つま先から靴の先まで、人さし指1本分の幅がある。
- ・かかと…靴で軽く押さえられ、安定している。
- ・土踏まず…きつすぎず、ゆるすぎない。

けがをしたときは…

けがをしないように注意しても、防げないこともあります。けがをしたら、ここまでは自分でできるようにしましょう。

・すり傷・切り傷…水道の水で洗う

傷口についた汚れやばい菌を洗い流します。



・血が出ている…傷口にハンカチを当て、強く押さえる

出血を止める働きを助けます。



・くじいた・つき指…水や氷で冷やす

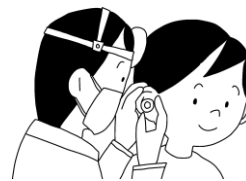
痛みをおさえ、はれや炎症を少なくします。



* 5月の保健行事予定 *

14日(木) 耳鼻科検診(校医検診)…全学年

※髪の毛が耳にかかると人は、結ぶか耳にかけましょう。



21日(木) 眼科検診(校医検診)…全学年

※髪の毛が目にかかると人は、結ぶかピンでとめましょう。

