

ほんだより 5月

日進市立北小学校

5月になりました。気温もどんどん上がってきて、外で遊ぶとじんわり汗をかくようになりましたね。しかし、朝夕に吹く風はまだまだ冷たかったりします。かいた汗で体が冷えてかぜをひいてしまう…なんてことがないよう、しっかりと体温調節をしましょう。



5月の保健目標 けがを予防しよう

新学年になって1か月。そろそろ慣れてきましたか？お疲れ気味の人もあるかもしれませんね。自分の知らないうちに疲れがたまって、体調をくずしてしまうことがないように、早めに元気をチャージしてくださいね。

こんな方法で元気をチャージ！



しっかりすいみんをとる



ゆっくりすごす



人に相談する

上手に活用しよう！

健康診断



結果

確認



「どれくらい成長したかな？」
「目は悪くなっていないかな？」
「おうちの人と一緒に確認しましょう」

振り返り



自分の体の状態を知って、これから気をつけることや今まで通り続けていきたいことを考えてみましょう

気になるところがあった人は、早めに受診を

ケガは少しの注意でふせげます

新学^{しんがく}期^きの緊張^{きんしやう}がほぐれてくる5月^{ごがつ}。
疲れ^{つか}れがどっとでたり、気^きがゆるんだ
りで、ケガも少し
多^{おほ}くなります。こ
んなことに注意^{ちゆうい}！



登下校中^{とうげこうちゆう}は

- × おしゃべりに夢中^{むちゆう}
- × 道路^{どうろ}でふざける
- × 赤信号^{あかしんごう}をムリにわたる
- × 車^{くるま}のかげから飛びだす

校舎^{こうしゃ}や運動場^{うんどうじやう}では

- × ろうか^{ろうか}を走る
- × そうじの時間^{じかん}にふざける
- × 遊具^{ゆうぐ}をまちがった方法^{ほうほう}で使う
- × つめ^{つま}がのびている

あとから後悔^{こうかい}す
るより、ちょっと
した注意^{ちゆうい}でケガを
ふせぎましょう。



大^{だい}放^{ほう}課^かや昼^{ひる}放^{ほう}課^かに元^{げん}氣^きに運^{うん}動^{どう}場^{じやう}で遊^{あそ}ぶみなさんの
姿^{すがた}を見てい^みると、「元^{げん}氣^きがあ^あっていいな」と思^{おも}います。

しかし、保健室^{ほけんしつ}にけがをしてくる人^{ひと}の話を聞^きいている
と、もう少し氣^きをつけたら、けがをし^しないですんだかな
と思^{おも}うけがもみ^みられます。保健室^{ほけんしつ}で書^かいてもら^{もら}う「けが
の記録^{きろく}」にも、けがをし^した原因^{げんいん}や予^よ防^{ぼう}法^{ほう}を考^{かんが}えてもら^{もら}う
スペースがあり^ありますが、聞^きいても「分^わか^からない」「知^しら
ないうちにな^なった」と答^{こた}える人もいて、少し残念^{ざんねん}です。

けがの状^{じやうきやう}況^{けい}を振^ふり返^{かえ}りながら、同^{おな}じけがをし^しないた
めにどうするとい^いいかを考^{かんが}えられるとい^いいなと思^{おも}って
いま^{いま}す。日^ひごろの生^{せい}活^{かつ}でど^どんなこ^こに注^{ちゆう}意^いするとよ^よい
か、けが予^よ防^{ぼう}につ^{すこ}いて少^{かんが}し考^{かんが}えてみ^みてくだ^{くだ}さい。

じぶんでできるケガの手当^{てあて}でも覚えよう

すり傷^{すりきず}



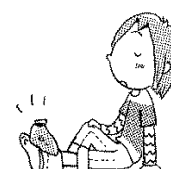
水^{みづ}であらってよごれを
と^とりま^ましょう

切り傷^{きりきず}



きれいなハンカチかガーゼを
当^{あて}て、血^ちが止^とまるま^までま^まとう

打ち身^{うちみ}・ねんざ



すぐ^{すぐ}に水^{みづ}か氷^{こおり}で冷^{ひや}やそう。
動^{うご}かさないように

大きなケガのときは、すぐ^{すぐ}に先生^{せんせい}に伝^{つた}えるか、保^ほ健^{けん}室^{しつ}に！

健康診断^{けんこうしん断}の結果^{けつが}をお知らせ^{おしらせ}しています

「受診^{じしん}をすすめられたから病院^{びやういん}に行^いった^ら、異^い常^{じょう}なしだ^だった」「検^{けん}査^さでは
毎^{まい}年^{ねん}同^{どう}じ結^{けつ}果^{くわ}」とい^いう声^{こゑ}を聞^ききます。
健康診断^{けんこうしん断}は隠^{かく}れた病^{びやう}氣^きの「可^か能^{ねい}性^{せい}」を
見^みつけ^るものな^なので、そ^そうい^いうこ^こもあ^ありま^ます。

しか^{しか}し、早^{はや}期^き発^{はつ}見^み・早^{はや}期^き治^ち療^{りやう}で治^なる
病^{びやう}氣^きが^みつかるこ^こもあ^あるの^のです。子^こ
どもた^たちの健^{けん}康^{かう}のため、早^{はや}め
に受^じ診^{しん}を^お願^{ねが}い^{いた}しま^す。



健康診断^{けんこうしん断}は、体^{てい}の様^{よう}子^しを知^しる、自^じ分^{ぶん}の体^{てい}に興^き
味^みをも^もつ、健^{けん}康^{かう}目^め標^{ひょう}をも^もつな^など、健^{けん}康^{かう}に活^{かつ}用^{よう}
で^きる3ス^すテッ^てプがあ^ありま^ます。学^{がく}校^{こう}でも、い^いろい^ろ
ろな場^ば面^{めん}を通^{とお}して指^{さし}導^{どう}してい^いきま^ます^が、ご家^か庭^{てい}
でもぜ^ぜひ健^{けん}康^{かう}診^{しん}断^{だん}を話^わ題^{だい}に、健^{けん}康^{かう}につ^ついてお話^わ
して^{いた}だ^けたらと思^{おも}いま^ます。生^{せい}涯^{えい}にわ^わた^たつて
付^つき合^あっ^てい^いく自^じ分^{ぶん}の体^{てい}に関^{かん}心^{しん}をも^もち、健^{けん}康^{かう}
を意^い識^しして過^かごして^いけたらと思^{おも}いま^ます。

運動会^{うんどうかい}の練習^{れんしゅう}が 始^{はじ}ま^まり^りま^ます

ケガ^{けが}がな^なく、元^{げん}氣^きで過^すごすた^ために

れんしゅうまえ

練習前^{れんしゅうまえ}

- 睡眠^{すいみん}をし^しっか^かり^りと^とる
- 朝^{あさ}ごは^ごんを食^たべ^べる
- つめ^{つま}を切^きっ^てお^おく
- 準^{じゅん}備^び運^{うん}動^{どう}（ウオー^{ウォー}ミ^ミング^{ング}ア^アッ^ップ）を^をする



れんしゅうちゆう

練習中^{れんしゅうちゆう}

- 水^{すい}分^{ぶん}をこ^こま^まめ^めにと^とる
- ぐあ^{ぐあ}い^いが悪^{わる}くな^なつたら、無^む理^りをし^しない
- ふ^ふざ^ざけ^けない

練習後^{れんしゅうご}

- 整^{せい}理^り運^{うん}動^{どう}（クール^{クール}ダ^ダウ^ウン）を^をする
- 汗^{あせ}をふ^ふいてせ^{せい}い^いけ^けつ^つに^にする