



保健だより

令和7年4月30日
八王子市立秋葉台小学校
校長 内藤 彰
養護教諭 佐藤麻美子

4月が終わり、体調はいかがですか？運動会の練習も本格的に始まります。運動会で自分の力を100%出しきるために、今からしっかり体調を整えておきましょう。

5・6月の予定

5/ 1 (木) 歯科健診 1・3・4年・のびのび 《歯みがきを忘れずに！》
2 (金) 聴力検査 1年
27 (火) 耳鼻科健診 全学年 《耳そうじをお願いします》
29 (木) 眼科健診 全学年

6/ 2 (月) 尿2次検査 該当者・1次検査未提出者
5 (木) 歯科健診 2・5・6年 《歯みがきを忘れずに！》

※詳しくは4月にお配りした定期健康診断ガイドブックをご覧ください。



5月の保健目標

けがに気をつけて遊ぼう

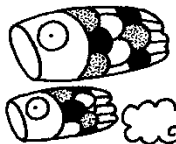
5月6月は1年間の中でも、けがの多い月です。外遊びが盛んになったり、運動会の練習が始まったりすることで多くなるのだと考えられます。また、新しい学年・クラスにも慣れてきた4月後半頃から、廊下を走っている人を見かけるようになりました。けがや事故を防ぐためにどんなことに気をつければよいのか、下の項目を参考に、確認してみましょう。

- ①運動前にしっかりと準備運動をする。
- ②睡眠を十分にとり、次の日に疲れを残さない。
- ③ルールや決まりを守る。
 - ～学校の中で～ 廊下や階段は走らない。
 - ～遊び場所で～ 運動場や遊具での遊び方を守る。
 - ～通学路等で～ 登下校中に広がって歩かない。
交通ルールを守る。



★けがを予防するためには、どんなことに気をつけるといいか、考えてみましょう。少し気をつけるだけで、予防することができるけががたくさんありますよ。

また、けがをしてしまったときは、次に同じけがをしないように原因を考えて、予防することが大切です。



新学期がスタートして1か月……。緊張もほぐれ、ゴールデンウィークも過ぎ、疲れがたまる時期です。生活リズムを整えるように心がけましょう。

生活CHECK

睡眠時間を十分とっていますか？	3度の食事はきちんと食べていますか？	適度にからだを動かしていますか？	心とからだの疲れ、上手にしていますか？
------------------------	---------------------------	-------------------------	----------------------------

運動会に備えてすること

いよいよ運動会が近づいてきました。一生懸命練習して、いた成果をたくさんの人に見てもらうためにも、体の調子を整えることが大切です。運動会の前日だけ早ね早起きをして、体の調子は整えられません。今日から次のことに気をつけて、運動会本番をむかえましょう。



早ね早おきをする

昼間にパワーが出せるように、早くねてパワーをためよう。



朝ごはんを食べる

おきたときはおなかも頭もエネルギー切れ。体にエネルギーをあげよう。



運動会本番で気をつけること

足に合ったくつのひもをきちんとむすではこう。



じゅんぴ運動をしっかりとしよう。



汗ふきタオル・水とうは忘れずに。



手足のつめは切っておこう。



具合の悪いときは無理せず休もう。



おうちの方へ

運動会まであと少しです。練習にも熱が入っています。これからの季節、体を動かすと汗ばむ日が多くなります。汗が冷えて風邪をひかないように、ハンカチとは別に汗拭き用のタオルを持たせてください。

また、暑い中練習をするので熱中症予防として、水筒と紅白帽子を必ず持ってきてください。