



保健だより

令和8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月が終わりました。体調はいかがでしょう？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

- 5/11 (月) 心臓病検診 (心電図) 1年
- 27 (水) 尿2次検査 該当者《1次検査未提出の児童も提出です》
- 29 (金) 歯科健診① 1・4年・のびのび
- 6/ 2 (火) 歯科健診② 2・5年
- 12 (金) 歯科健診③ 3・6年

※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。

いよいよ本格的に運動会の練習がスタートします。楽しく安全な運動会にするためのポイントを知り、体調を整え、運動会当日をむかえましょう。

たの あんぜん うんどうかい
楽しく安全な運動会にするために

すいみんを十分にとる

つかれをとるために、早くねるよう
にしましょう。すいみん不足はけが
や熱中症の原因につながります。



ごはんを食べる

バランスよく食べることで体が
元気に！たくさん動くので、しっか
りごはんを食べましょう。



手足のつめを切っておく

つめがのびているとケガにつながり
ます。自分のため、友だちのために、
切る習慣をつけましょう。



水分をわすれない

水分しっかりととり、熱中症にな
ったり体調が悪くなったりするこ
とを防ぎましょう。



きおん さ き
気温の差に気をつけよう！

5月は、朝や夜はひんやりしているのに、昼間は汗ばむくらい暑くなる日が増えてきます。このような「気温の差」が大きいと、体がうまく対応できず、体調をくずしやすくなります。元気に過ごすために、次のことを意識しましょう。

- 朝は寒くても、昼間の暑さを考えて「脱ぎ着しやすい服装」を選ぶ
- 汗をかいたらそのままにせず、タオルでふいたり着替えたりする
- 外で活動するときは、ぼうしをかぶる

元気に運動会をむかえられるようにしましょう。

