



東海市立渡内小学校

R6.5.7

今月の保健目標

自分の体を知ろう

新緑が目にまぶしい季節になりました。新しいクラスでの学校生活に慣れてきた一方で、体にも心にも疲れが出てくる時期かもしれません。また、最近では少し動くだけで暑く感じることもあります。この時期は、暑さにまだ慣れていないため、熱中症にかかりやすいです。暑さに適切な対策をして、元気に過ごしましょう。

～もうすぐ運動会！～

★安全に練習・本番をするための6つのポイント★

○早寝・早起きをする

たっぷりの睡眠が、けがの予防につながる！

○朝ごはんをしっかり食べる

元気いっぱい体を動かすためには、エネルギーが必要！

○脱ぎ着のしやすい服装

気温に合わせて服装を調節しよう！

○準備運動をする

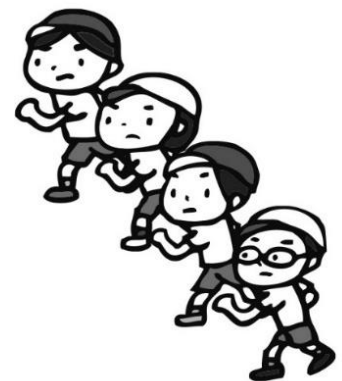
筋肉をしっかりほぐして、思わぬけがを防ごう！

○水分補給

のどが渇く前にこまめに水分補給をして、熱中症予防をしよう！

○手足のつめを短く切る

つめが伸びていると、つめが割れてしまったり、人にけがをさせたりします！



これからますます暑い季節になります。外で遊ぶとき、体育の時、登下校中は、マスクを外しましょう。マスクをつけたままだと、のどの渇きに気が付きにくかったり、体に熱がこもりやすくなったりするため、熱中症になりやすくなります。

～5月病に注意して！～

新しい学年になり、約1か月がたちましたね。ゴールデンウィークの後には、気分が落ち込んだり、やる気がダウンしてぼーっとしたりするといった、5月病に注意が必要です。下に書いてあるような、ストレスのサインがある人は、十分な睡眠、適度な運動、バランスのよい食事など、普段の生活の仕方を見直してみましょう。

また、不安な気持ちやモヤモヤを吐き出すこともとても大切です。担任の先生に相談してみたり、保健室で相談をしてみたりすると、心が軽くなり、安心できるかもしれません。

見逃さないで！ ストレスのサイン



朝、起きられない



食欲がない



イライラする



やる気が出ない

～おうちの方へ～

【日本スポーツ振興センター災害給付について】

学校管理下で児童に災害（負傷、疾病、障害、死亡）が発生した場合、日本スポーツ振興センターより災害給付が受けられます。東海市では、小学生は医療費が無償化されているため、見舞金として医療費の総額の1割が支給されます。災害が発生し、医療機関を受診され、申請を希望する場合は学校へご連絡ください。必要な書類をお渡しします。（診療報酬請求点数の総数500点以上で、2年以内に発生した災害という条件があります。詳しくは、お渡しする書類をご確認ください。）

【水分補給について】

これからますます暑い季節になります。また、運動会に向けての練習もありますので、お子さまとも相談していただき、十分な量の水分を持たせていただくようお願いします。

【体育時の肌着について】

気温も高くなり、体育の授業では大変汗をかきます。下着が汗で濡れたまま過ごしていると、衛生面や体調面で心配があります。体育時には、下着をぬいで体操服で運動をすることが望ましいですが、体調等に応じて下着の上に体操服を着て運動をすることもあると思います。下着を着たまま体育の授業をした場合は、授業終了後に、替えの下着に着替えることが望ましいです。お子さんと相談の上、状況に応じて着替え等をご準備ください。