

ほけんだより

令和7年5月13日(火)
せらひがし小学校
保健室

もうすぐ運動会です！



しんねんど 新年度になって、ひとつきがたちましたね。

がつ 4月のおわりから運動会の練習もはじまりました。運動会にむけて、
いっしょうけんめい 一生懸命がんばっているこの時期は、つかれがでやすいつきです。ほんばん 本番で力
だ を出しきるためのポイントを紹介しします！

運動会でだいかつやくするには！？

その1 はやね・はやおき・あさごはん！

よ 夜ふかしせずにはやくねましょう。あさ はや 朝は早めに
おきることで、いちょう 胃腸のはたらきがよくなり、
あさ 朝ごはんを食べることができます。



その2 水とうを忘れずにもってこよう！

あさ よる 朝や夜はすずしいですが、ひる 昼はだんだん暑くなって
きました。運動会の練習のあとに汗をかくことも
ふえてきましたね。こまめにみず 水やお茶をのんで、
からだのちょうし 調子がわるくならないようにき 気をつけよう！



その3 ぼうしをかぶろう！

だいきゅう 大休けいやひるきゅう 昼休けいにあそびに行くときや、たいいく 体育の
ときは、かなら ぼうしを必ずかぶりましょう。ぼうしをかぶることで、たいよう 太陽
のねつ 熱からあたま 頭をまもることができ、ねっちゅうしょう 熱中症をふせぐことができます。



その4 ^{じぶん}自分のくつを見直してみよう！



<チェックポイント！>

- 親指おやゆびや小指こゆびがくつにあ当たっていたくないかな？
 - くつがブカブカでぬげやすすくないかな？
 - かかとをふんでいないかな？
 - くつひもはほどけていないかな？
- ※くつひもがほどけたままだと、ある歩くとはしきや走るときに
じぶん自分の足であしひもをふんでしまい、こけてしまいます。



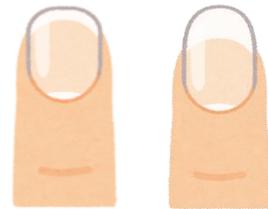
その5 ^きつめをみじかく切ろう！



<チェックしてみよう！>

★手のひらを自分の顔の前にかざしてみよう！

手のひら側から見て、自分のつめが見えたら、
つめがなが長くなっている証拠です。



※つめがなが長いと、とも友だちにケガをさせてしまうこと
があります。また、ボールであそ遊んでいるときに、
ボールがつめがあ当たり、つめがわ割れたり、はがれ
たりすることがあります。



おうちのかたへ

新年度が始まり、早一カ月が過ぎました。お子様の様子に変わりはないでしょうか？

せらひがし小学校の子どもたちは、とても元気で明るく、廊下ですれ違う度にさわやかに挨拶をしてくれます。大休憩や昼休憩も元気いっぱい外で遊び、鉄棒や雲梯を頑張り、手にできた豆の皮がむけて保健室に来室する子がたくさんいます。「頑張った子だけにできる“がんばり豆”だよ。」と子どもたちへ伝えると、得意な顔で保健室を後にしていく姿がとても微笑ましいです。

朝晩の気温差に加え、運動会の練習も本格的になり、4月からの疲れが出やすい時期です。引き続き、お子様の体調管理にご協力をお願いいたします。なお、お子様の様子で心配なことがございましたら、お気軽に担任や養護教諭、スクールカウンセラー、スクールソーシャルワーカーへご相談ください。