

ほけんだより 5月

令和7年5月14日

小平第十三小学校

保健室

新学期がスタートして1か月が過ぎました。だんだん新しいクラスにもなれて、バタバタした感じが落ち着いてきたところではないでしょうか。でも、ふと気づくと「なんだかつかれた」「ちょっと落ちこみぎみ」そんなことはありませんか？ 緊張がゆるみ、連休も終わったこの時期は、体も心もつかれが出やすく、注意力が欠けてけがも多くなりがちです。まず「早おき・早ね・朝ごはん」の生活リズムを見直して体の調子を整えましょう。そして自分が落ち着けること、楽しめることで、気持ちをゆるめる時間をつくれるといいですね。

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

急な暑さにご用心 寒暖の差が大きいこの時季の備え



脱ぎ着のしやすい服で
体感温度を調節しよう



汗をかいたら清潔な
タオルやハンカチでふこう



気温が高いときは
こまめに水分補給をしよう



外出のときは帽子をかぶり
紫外線を避けよう

寒暖差と衣服の調節について

保護者の方へ

朝夜は涼しくても、昼間は日差しが強くて、汗をかくくらいの暑さになる日も多いです。半袖の上に、脱いだり着たりしやすい薄手の羽織もの（前開きのものがよいかも）で登校するのがお勧めです。こまめに調節し、体調をくずさず過ごせるように、ご配慮いただけますようお願いいたします。

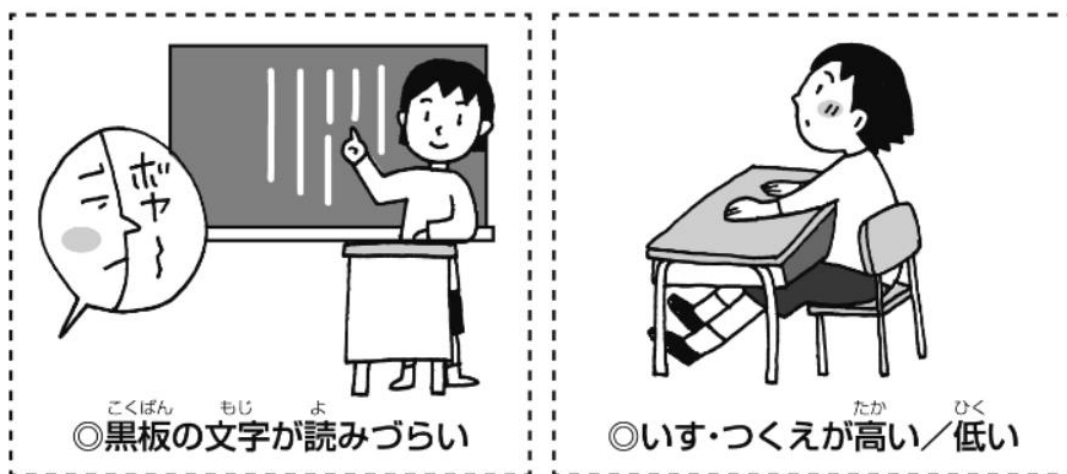
5月の保健目標 けがにきをつけよう

けがをして保健室にきた人の話を聞いていると、「もう少し考えて行動していたら、そんなけがしなくて(させなくて)すんだのに」と思うことがよくあります。けがの経験をむだにせず、「自分がそういうことをしたら、どういう結果になるか。どんな危険があるか。」を学んで、再び同じようなことが起こらないようにしましょう。防ぐことのできるけがは減らしていきたいですね。

保健の先生が一番危ないと思う場所は…2階図書室の外の渡り廊下です。向こう側から来る人が見えないので、走っているとぶつかる危険があります! ぶつかって頭を打つこともありますし、下に金属の部分があるので、転ぶと大きなけがになりやすいのです。

みんなで考えてみましょう。

- ・校内でけがが起きやすい場所はどこかな?
- ・ろうか・階段を走ったらどうなる?
- ・階段をとびおりたら? ・友達を押したら?
- ・周りをよく見ずに物をふり回したり、ボールを投げたり、けったりしたら?



4月に席を決めたときには気づかなくても、時間がたつと「そういえば...」と感じる場合があります。そのままにしていると勉強に集中できなかつたり、体がつかれやすくなったりすることもあります。気になることがあれば、早めに先生に教えてください。