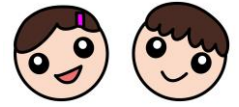


すこやか

令和6年
5月7日発行
周陽小学校保健室

さわやかな5月を迎えました。楽しいゴールデンウィークが終わったら、
運動会の練習が始まります。けがや病気にかからないよう体の調子を
整えていきましょう。



5月の保健目標 けがや熱中症を予防しよう

暑さに負けずに運動会をがんばろう!



今年の5月はこれまで以上に暑さが心配されます。また、暑さに慣れない連休明けは、体の調子をくずしがちです。練習がしっかりできるように、特に2つのことを心がけましょう。

- ① いつもよりしっかり睡眠をとる
- ② いつもの朝食 + 塩分の入ったもの（スープ、味噌汁など）を食べる

運動会の練習の期間(5月13日～終了まで)のみスポーツドリンクを持参してもよいです。スポーツドリンクは体に必要な塩分、ミネラル等を含んでいるので熱中症予防には有効です。しかし、スポーツドリンクは糖分をたくさん含んでいるため、飲み過ぎないようにしましょう。

スポーツドリンク等酸性の飲み物は金属製の水筒の内部にサビや傷があると、そこから金属成分が溶け出し中毒を起こすことがあります。水筒の内側にサビや傷がないかどうか、点検をお願いします。



暑いところに長時間いたり、運動をしたりすると、たくさんの汗をかきます。体重の2%の水分を失うと全身の血液量が減ってさまざまな症状が起こる熱中症になります。

学校の水道の水も飲めるけど、すぐ飲めるよう水筒を準備するとよいね。

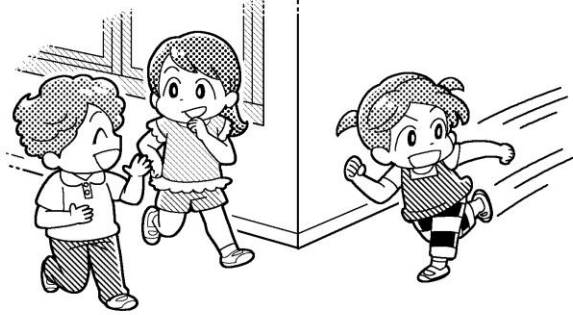


のどがかわいてからたくさん飲むのではなく、少しずつ、休憩時間のたびに飲みましょう。日陰で休みましょう。

けがを予防しよう

今年度の周陽小学校のミッションとして、「ろうかは右側をしずかに歩こう。」ということをしぎょうしきやまがたせんせいから話されました。みなさんはミッションをクリアしているでしょうか。次のような場面を見かけたことはないでしょうか。

× ろうかで走る



× 段をとばして降る



× まわりを見ないで歩く

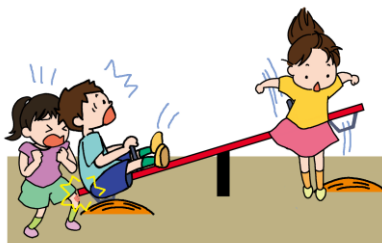


× ふざけていすをひく



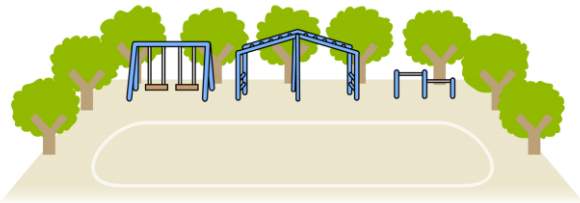
今年度たくさんの方が休み時間、運動場で元気に遊んでいます。4月当初の保健室はいつもよりも多く来室がありました。走って転倒して擦りむくけがはよくあることですが、ルールを守らずにけがをしてしまったケースがありました。

① シーソーで遊んでいて、急にお友だちがとびおりのたので背中を打った。



降りるときは、お友だちとこえをかけあい、ゆっくり降りようね。

② 遊具の後ろの木の近くで遊んでけがをした。



木の枝が当たったり、幹にひっかかる場合があるよ。虫が近くにいて刺される場合もあるよ。木の近くで遊ばないようにしようね。

「〇〇ちゃんだいじょうぶ？」と友だちのけがを心配して保健室を訪れる優しい人や、付き添ってくれる人がいます。あたたかい気持ち伝わってきます。