

# ほけんだより 5月



2024.5月号  
石川県立錦城特別支援学校  
保健室

5月に入り、さわやかな過ごしやすい日が多くなってきました。しかし、お天気や時間帯によって気温の変化が大きいいため、体調を崩しやすい時期でもあります。運動会に向けた練習も始まっており、体が疲れやすくなっているため、夜は早めに寝るよう心がけましょう。次のことに注意して、体調とケガには十分気を付けてすごしましょう。

5月18日(土)

もうすぐ運動会!



たの 楽しい運動会にするために  
ケガなく  
ちゅうい  
~注意してほしいこと~

①朝ごはんをしっかりと食べましょう。



②夜ふかしをしないで、早めに寝ましょう。



③汗をかいたら、タオルでふきましょう。

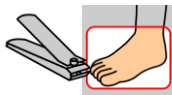
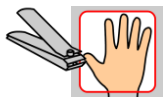
水分もしっかりとりましょう。



④準備運動をしっかりとしましょう。



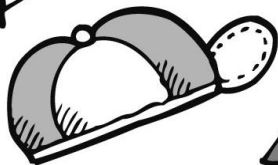
⑤手や足のつめを短く切っておきましょう。



ケガの予防になります。

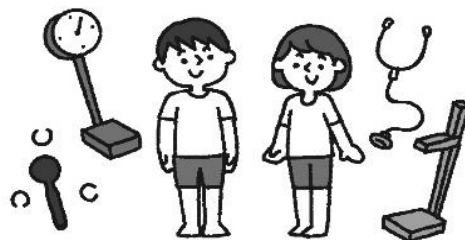
⑥自分の足にあったズックをはきましょう。

ズックのひもはしっかりとむすんでおきましょう。



# がつ ほけんぎょうじよてい 5月の保健行事予定

- 7日(火)～14日(火) [小] 視力検査、聴力検査
- 13日(月) [対象者] 尿検査(二次)
- 15日(水) [対象者] 結核検診(二次)
- 21日(火) [小1・中1・高1] 心臓検診(心電図検査)
- 23日(木) [全員] 眼科検診
- 28日(火) [中・高] 歯科検診
- 30日(木) [小] 歯科検診



## ◇保護者の方へ◇

## 《運動会にむけてのお願い》

これから、運動会の練習も本格的に始まり、子ども達は心も体もとても疲れやすい状況にあります。運動会では練習の成果を発揮して、元気に最後まで頑張れるよう、ご家庭では、以下のことについてご協力をお願いします。

### ・早めの休養をお願いします。

7日(火)より、運動会のための特別時間割になります。子ども達は、毎日、運動会の練習があり、普段の授業に比べ、疲れやすくなっています。ご家庭では、夜ふかしを避け、早めに休ませるようお願いいたします。

### ・お茶等、水分を多めに持たせてください。

日中の気温の上昇と、運動会の練習等で活動量が多くなることにより、汗をかく量も多くなります。水筒にはお茶等を多めにに入れて持たせてくださるようお願いいたします。



### ・汗ふきタオルや衣類の着替えをご準備ください。

子ども達は、運動後、たくさん汗をかいています。汗をふくタオルや着替えの衣類をご準備ください。また、朝は肌寒くても、晴れていれば日中はとても暑くなります。この時期は、気温や活動内容によって、体操服は半袖のものと着脱しやすい長袖の上着の両方を準備してください。



### ・体を冷やす保冷剤の準備をお願いします。

体温調節の難しいお子さんは、そろそろ体を冷やすための保冷剤の準備をお願いします。首に巻くタイプのものなど、お子さんに合った物をご準備ください。取り替え用もご準備していただくと、保冷剤がぬるくなった時に交換して使うことができます。保健室の冷蔵庫に保管し、必要時に使用します。