

和気の宝



和気小学校 保健室 2025. 5. 12

5月のほけんもくひょう



けがの予防と手当ての仕方を知ろう

新学期がスタートして1か月がたちました。ゴールデンウィークも終わり、そろそろ疲れがでてくる頃です。早寝早起きを基本とした規則正しい生活を心がけ、元気に学校生活を送れるようにしましょう。

しんがくねん
新学年になって1か月

しょくよく
食欲がない

あたま
頭痛い

やる
やる気が
でない

しゅうちゅう
集中
できない



✓ ☒ **心と体が疲れている
サインかもしれません。**

つか
疲れ は出て
いませんか？

こんなことを

ため
試してみましょう。

- ✿ ばやねばやお せいかつ ととの
早寝早起きで生活リズムを整える
- ✿ そと からだ うご
外で体を動かす
- ✿ す おん がく き
好きな音楽を聴く
- ✿ しんらい ひと そうだん
信頼できる人に相談する

こんな方法も

- ✿ どうして げんき が出ないか紙に書く
- ✿ じぶん ががんばっていることを言う



がっこうせいかつ しゅくだい なら
学校生活、宿題、習い
ごと、お手伝い…たく
さんのことをがんばっ
ているみなさん、時に
はゆっくりする時間を
とってくださいね。

おうちの方へ



●お子さんの体調管理について

ゴールデンウィーク明けは、4月の疲れや生活習慣の乱れなどから体調を崩しやすくなります。ご家庭でも早寝・早起き・朝ごはんの規則正しい生活や、お子さんとのコミュニケーションを多めにとっていただくなど、配慮していただけると幸いです。何か心配なことがありましたら、小さなことでも遠慮なく学校へご相談ください。

●寒暖差・熱中症予防について

5月はまだ肌寒い日もあれば、急に気温が高くなる日もあり、気温差が激しい時期です。気温に応じて、**お子さんの服装等に配慮していただけると幸いです。**また、子どもたちは休み時間にたくさん体を動かして遊んでおり、汗だくで教室に戻ってくることも多いです。ご面倒ですが、熱中症予防のためにも、毎日水筒（お茶）を持たせていただきますようよろしくお願いします。

●ハンカチ・つめチェックについて

毎週水曜日に各クラスでハンカチ・つめのチェックを行っています。毎日清潔なハンカチを持たせていただき、つめの切り方や長さについてもご家庭でチェックしていただけると幸いです。

危険 予知 トレーニング

K Y T

にチャレンジ!

ケガが起こりそうなところはどこかな? 4つ探してみよう

キケン!

☒ 階段から飛び降りようとしている ☒ 廊下が濡れている
 かも... ☒ 廊下を走っている ☒ 大きな荷物を持っている

どうしてケガをしたのかな?

ケガをしたとき、保健室では応急手当をします。でも、手当てをしておわりにせず、どうしてケガをしたのか、原因を考えることも大切です。

休み時間に
ろうかで転んだ!



● どうしてケガをした?

ろうかを走っていたから

● どうすればよかったのかな?

ろうかは走らない

カッターナイフで
指を切った!



● どうしてケガをした?

おしゃべりに夢中だったから

● どうすればよかったのかな?

刃物を使うときは集中して作業する

ケガをした原因がわかると次から何に注意すればいいか気づけますね

4月の様子を見てみると、上の絵の○のような場面をよく見かけました。
実際に、玄関や廊下、階段で遊んでいる人が、歩いている人とぶつかりそうになる場面もありました。みんなが安全に学校生活を送るために、

★廊下は右側を歩く!

★階段は1段ずつおる!

★玄関、廊下、階段では遊ばない!

を守ってほしいと思います。ご協力よろしくお願いします。



けがをした時は、自分の
行動をふり返るチャンス!

なが〜いつめは、けがのもと!

おぼえておこう!
つめの切り方

かたち 形



四角く、角が少し丸い
角を丸めることで、皮膚
に食い込みにくくなります。

なが 長さ



爪と指の長さが同じ
深づめにならないように、
白い部分を少しだけ残します。

き 切るタイミング

1週間に1回を目安に
お風呂上がりがおすすめ。
つめが水分を吸って柔らかくなり、切りやすいです。

仕上げに
ヤスリがけ

切ったばかりのつめはギザギザで、引っかかりたり、割れたりしやすい状態。ヤスリでなめらかにしましょう。

