すこやか

苫小牧西小学校保健だより
第7号
令和7年5月29日

もうすぐ運動会

運動会の練習でつかれがたまっているころです。「石けんでの手洗い、すいみん、えいよう」などを気をつけ、体調かんりをこころがけましょう。

1. すいみんたっぷり、朝ごはんしっかり！

体の調子はだいじょうぶですか？すいみんは十分にとりましょう。

① 練習が続くと体のつかれもたまります。
いつもより早くふとんに入るようこころがけましょう。

② すいみん不足はボーッとしてけがをする原因になります。
また、かぜもひきやすくなります。

③ 元気に体を動かすためには、朝食がひつようです。おかずも食べてきましょう。

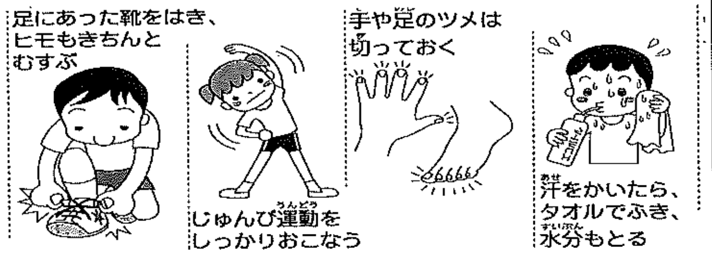
④ 運動の前後では、必要におうじて水分をとり、熱中症の予防をしましょう。
（熱中症予防のためにも、すいみんと朝ごはんは大切です）

2. けがの防止のために気をつけたいこと

①**準備たいそう**はしっかりする。
※ からだをあたためておくと、けがをしにくくなります。

②**気持ちを集中**させる。
※ 競技や運動に挑戦する時は、いつも以上に気持ちを集中させて、事故の防止をしましょう。ちょっとした気のゆるみが大けがのもとになります。

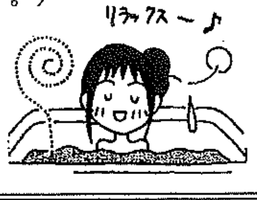
◎ケガなく ◎楽しく 運動するために



3. 運動をしたあとに、こころかけたいこと

①**整理たいそう**をする ～ つかれた体をほぐそう
②**あせのしまつ**をする ～ タオルやハンカチを用意しよう
③おふろに入って**体を清けつ**にする
④早めに**寝る**

※運動後の体は汗やほこりまみれになっています。しっかり洗いましょう。
（運動会練習中はなるべく毎日おふろに入りましょう。おふろに入れない場合でも、顔や手、足は洗いましょう。首すじや脇をぬれタルでふくだけでもずいぶん違います。）



※ぬるめのおふろにゆっくり入ると、つかれもとれやすいですよ。

すりむいたときは…　まず水あらい

ころんですりむいてしまったら、どうしていますか。そんな時はまず、水道の水で、ついたどろや血を洗い流しましょう。水で洗うことは、消毒のやくめもあります。

※ げんかん近くだと、体育館前トイレに水道があります。ほけん室にくる前に、近くの水道であらってきましょう。

ツメがのびていないかな？

★ つめがのびている人がけっこういます。けがをしないように、長いつめは切っておきましょう。（足のつめもかくにんしましょう。）

★ つめが長いと、ばいきんがたまります。

★ でも、「深づめ」もよくありません。つめは指先を守る働きもしています。つめの白い部分も、少しは残しましょう。

おうちの方へ

着替えの洋服ありませんか？

児童が洋服を汚した時などに、保健室では児童に洋服を貸すことがあります。しかし今、そうした時に使える洋服が少ない状態です。（ズボン、Tシャツ、パンツ、くつ下など。ズボンは低学年用も高学年用も足りなくて困っています。）

もしご家庭に、保健室での着替えに使用できそうな洋服がありましたら、寄贈していただると、大変助かります。よろしくお願いします。

運動会の練習が始まります

ポイントは すい②ん

すいぶん

まだまだ、たくさん汗をかきます。のどが渇いていなくても、練習中はこまめに水分補給を。

すいみん

睡眠時間が足りていないと、ケガや熱中症の原因になります。早めに寝て、疲れた体を休めましょう。

つめの切り方

正解はどっち？

① 白い部分が残らないようにして、角は四角く切る

② 白い部分が少し残るようにして、角はやや丸く切る

…正解は②。
切るときに意識してほしいのは、つめの白い部分と角です。

つめの白い部分 ←

白い部分を残さずに切ると、指先をケガしやすくなったり、バイ菌が入りやすくなってしまいます。つめの長さは、真横から見たときに指先とつめの長さが同じになるのがベストです。

つめの角 ←

四角く切ると、とがった角が皮膚に食い込んで血が出たり、傷口からバイ菌が入ったりする危険が。また、自分や友だちの肌を傷つけてしまうこともあります。角は少し丸く切りましょう。

運動するとき チェックしよう かきくけこ

- **か**み（髪）はまとめておこう
- **き**ってあるかな？ 手足のツメ
- **く**つのサイズは合っている？
- **ケ**ガ予防の準備運動
- **こ**まめに水分 忘れずに

朝ごはんでこんなに変わる?!

★ 朝ごはんを食べた ★

頭 脳が目覚めて勉強に集中できる

体 体温が上がって元気に動ける

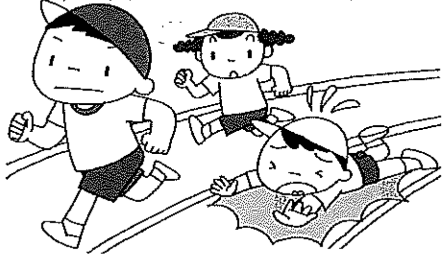
おなか 腸が動いてうんちが気持ちよく出る

朝ごはんを食べていない

頭 エネルギー不足で頭がぼーっとする

体 思い切り遊ぶ元気が出ない

おなか 腸が刺激されずうんちが気持ちよく出ない

朝ごはんが一日を楽しく過ごすためのカギ。勉強も遊びも、がんばるには まず朝ごはんから。

ケガに注意して がんばろう運動会!