

# 5月のほけんだより



令和5年5月17日  
北九州市立今町小学校  
保健室 No. 3

今週からは運動会の練習も始まりました。暑さに負けず、心も体も元気に過ごすための秘訣は、『早ね』・『早起き』・『朝ごはん』などの規則正しい生活を送ることで、運動会の練習や本番に向けた準備として、規則正しい生活を送るだけでなく、『つめを切ること』や『しっかりと湯船につかること』なども大切です。



## 運動会にむけて準備をしよう！！

つめを切っておくことは、自分や周りの大切な友達にけがさせないことにもつながります。

おぼえておこう！

### つめの切り方

#### 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。



#### 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。



#### 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、引っかかったり、割れたりしやすい状態。ヤスリでなめらかにしましょう。



湯船につかることで、心も体もリラックスさせることができます。

こんなにあった！



### につかるメリット

これからの季節、お風呂をシャワーで済ませてしまう人も多いかもしれませんが、湯船につかることにはたくさんメリットがあるんです！



★ 毛穴がひらき、肌の汚れや皮脂が流れ出る

★ 関節や筋肉の緊張がゆるみ、リラックスできる

★ 血のめぐりが良くなって、新陳代謝が活発になる

★ 寝る1～2時間前に入ると、質の良い睡眠がとれる

38℃くらいのお湯にゆっくりつかるのがおすすめ。入浴後はコップ1杯の水で水分補給



しましょう！



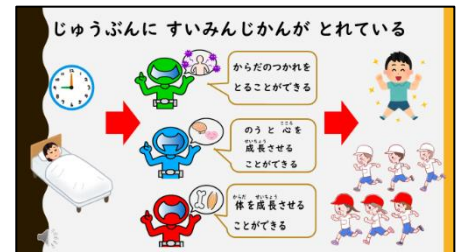
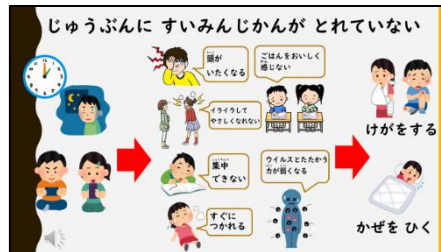
# 運動会！練習も本番も元気で過ごすために

5月15日（月）の給食時間に、運動会において、栄養教諭と養護教諭が作成した健康動画を放送しました。

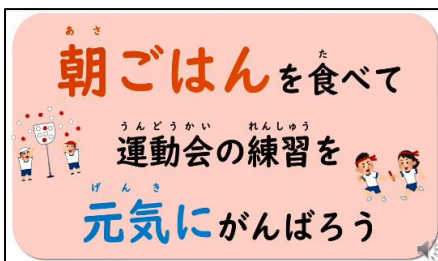
運動会の練習では、太陽の下、運動場で力いっぱい走ったり、跳ったりと普段よりも多く体を動かします。そのため、予想以上に体力を消耗します。朝ごはんは午前中の学習のエネルギーとなり、水分補給は熱中症や脱水症の予防になります。また、十分な睡眠をとることは1日の疲れをとり、翌日の元気な体を作るために重要となります。

今町小学校の全員で、素晴らしい運動会をつくりあげるためにも、練習は欠かせません。練習を休まず、元気に取り組むことができるように一人一人が生活を見直してみましよう。

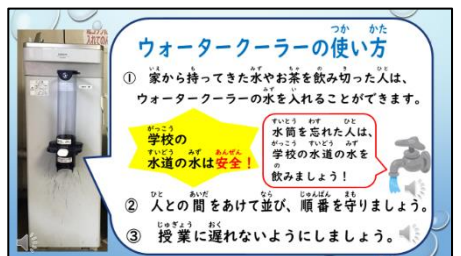
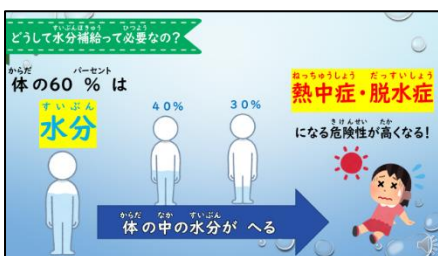
【すいみん～はやね・はやおき～】十分なすいみんをとり、体と心を成長させましよう！



【朝ごはん】朝ごはん「頭」と「体」と「おなか」と「心」のスイッチをいれましよう！



【水分補給】学校の水道水は安全な水です。飲むことができます。安心してください！



★保護者のみなさまへ★  
お子様が心身ともに元気に運動会の練習へ参加するためには、朝ごはん・十分な睡眠・水分補給が欠かせません。朝ごはんや水筒の準備、早く寝る（21時には布団の中にいる）ように声かけ等、各ご家庭でもご協力をお願いいたします。

