

# 5月のほけんだより

2022. 5. 2  
池田小学校  
保健室

5月2日は八十八夜です。『♪夏も近づく八十八夜…』という歌を聞いたことはありますか？  
八十八夜は春から夏への季節の変わり目の目安となるそうです。少しずつ暑い日もふえてきましたね。  
体が暑さになれていないと熱中症にもなりやすいです。こまめにお茶を飲んだり、休けいをしたり  
体調管理に気をつけて、連休中も元気にすごしてくださいね！

## おはなしを聞いてもらおう！



がんばりすぎて心がつかれていませんか？  
新しい学年ですごして1か月がたとうとしています。自分はそんなつもりがなくても、不安やきんちょうでつかれてしまっていないでしょうか？だれかにお話してみるとほっとできることもありますよ●

### ●スクールカウンセラー<SC>:北川 歳昭 先生

来校予定日		
1学期	2学期	3学期
5月19日(木)	9月8日(木)	1月19日(木)
6月16日(木)	10月6日(木)	2月16日(木)
7月7日(木)	11月10日(木)	
	12月8日(木)	
	12月22日(木)	

### ●総社市教育支援センター(ふれあい教室)所属カウンセラー:秋山 依乃里 先生

来校予定日	
月1回程度(日時は特に決まっています)	

### ●スクールソーシャルワーカー<SSW>:虫明 涼子 先生

来校予定日	
月1回程度(日時は特に決まっています)	



☑お子様本人だけでなく、保護者の方もご利用いただけます。

ご希望がありましたら、お気軽に学級担任または教育相談担当(古市)までご連絡ください。

## 運動会の練習がはじまります！

5月28日(土)は楽しみな運動会ですね！  
本番で自分のもっている力を最大限に出せるように、ふだんから健康・安全に気をつけて練習に取り組みましょう！



### ☆ポイント① 朝ごはんをしっかりと食べよう！

1日の元気の源は朝ごはんです！朝ごはんを食べないと、元気も集中力も出ません。ぼーっとしたまま練習をするのは危ないですよ。朝ごはんをエネルギーをチャージしましょう！

### ☆ポイント② 準備運動をしっかりとしよう！

急にはげしい運動をしてしまうと、体がなれておらず筋肉がびっくりしてしまっ、けがにつながることもあります。流れ作業のようになってはいないでしょうか？筋肉をのばすように意識しながらやるようにしましょう！

### ☆ポイント③ こまめに水分補給&休けいをしよう！

体育のときだけではなく、休み時間やお休みの日に外で遊んだりするときも自分たちで「お茶のんだ？」「ちょっと休けいしよう！」と声かけられるといいですね。水分補給のタイミングは『のどがかわいたなあ…』と思う前ですよ！

### ☆ポイント④ 「しんどいな…」「なんだかおかしいな…」と思ったらすぐに近くの先生や大人に言おう！

目の前がぐらくらする、足がつかない、手足がしびれる、なども熱中症の症状です！しんどいときは無理をせず、すぐに近くの先生や大人に言いましよう。熱中症は重症化すると命にかかわります。自分のことはもちろん、友だちの様子がおかしいな、調子が悪そうだな、と思ったらときも教えてください。

### ～保護者の方へ～

平素より学校保健活動に関してご理解とご協力をいただき、ありがとうございます。4月から6月にかけて健康診断を行っています。検診が終わり次第、受診が必要だと思われる方には治療指示書をお渡ししています。病院を受診されましたら、学校へ書類の提出をお願いいたします。

また、だんだんと暑くなり、熱中症も心配される時期になってきました。運動会練習等もあり、5月は疲れやすい時期だと思えます。ご家庭での朝の丁寧な健康観察をお願いいたします。お子様のことで何か気づかれることがありましたらご連絡ください。よろしくお願いいたします。