

5月の保健目標

生活リズムを整えて
けが予防!!



けがを予防しよう

3・4・5・6 の子育ての法則

- 3 年間 (0 歳～2 歳まで) 肌を離さない…スキンシップの大切な時期
- 4 年間 (3 歳～6 歳まで) 手を離さない…怪我をしないように見守る時期
- 5 年間 (7 歳～11 歳まで) 目を離さない…たくさんの体験を経験する時期
- 6 年間 (12 歳～17 歳まで) 心を離さない…子どもは自立していく時期



ストップ! 自転車事故 守ろう! 自転車マナー

4/24(水)に2年生と4年生が厚木警察署の方と一緒に自転車安全教室を行いました。実際に自転車に乗って、信号で止まったり障害物をよけたりする体験をしました。ご家庭でももう一度安全な乗り方を一緒に確認してみてください。

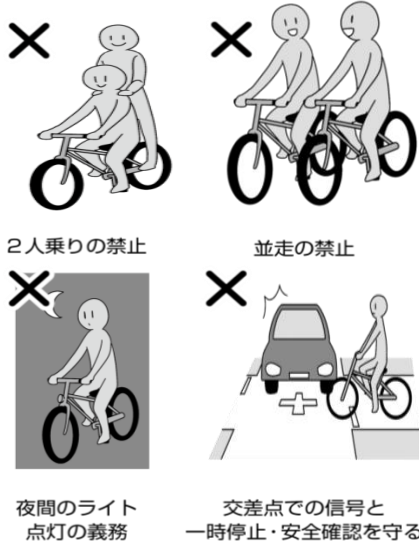
自転車を安全に利用するポイント

- ・ヘルメットをかぶる。
- ・自転車は原則として車道を走る(歩道は例外)し、車道では左側を通行する。
- ・歩道は歩行者優先。自転車は車道寄りを徐行(すぐに止まれる速さで進む)する。

日頃の点検整備はここに注意!

- ④ベル: よく鳴るか
- ⑤ライト(前輪灯): 明るくつくか
- ⑥昼灯・反射板: 割れていないか、汚れていないか
- ①サドル: 両足先が軽く地面に届くか
- ②ブレーキ: 前輪と後輪を別にかけてしっかりかかるか
- ③タイヤ: 空気が十分に入っているか

忘れないで! 自転車ルール



自転車事故で多い3つの場面

- ・出会い頭に衝突
- ・右折・左折の衝突
- ・追突

原因の多くが、前方不注意、一時停止無視、交通ルール無視です!

※自転車損害保険(個人賠償責任保険)に加入しましょう

児童の水筒について

児童の健康管理の一環として、水筒を持参し、休み時間等に飲むことになっていますので、保護者のみなさまのご理解とご協力をお願いいたします。

- ・期 間 年間を通して
- ・容 器 水 筒 (なるべく、ひものついているものをお願いします。)
- ・内容物 水またはお茶(麦茶・緑茶等)
- ・留意点 水筒を洗う、残ったものは毎日捨てる等、日々の衛生管理を十分行ってください。
歩きながら飲むことは危険なので絶対にしないこと。

裏面の資料も参考にしてくださいね。

色覚の検査(色の見え方の検査)について

先天色覚異常は男子の約5%(20人に1人)、女子の約0.2%(500人に1人)の割合にみられると言われています。色が全く分からないというわけではなく、色によって見分けにくいことがある程度で、日常生活にほとんど不自由はありません。しかし、状況によっては色を使った授業の一部が理解しにくかったり、ゲーム機の充電の色(オレンジと黄緑)を見分けられなかったりする場合があるようです。本人には自覚のない場合が多く、保護者もそのことに気付いていない場合が少なくありません。自分自身の色の見え方を知っておくことは、今後の生活の参考になる場合があります。小学2年生と4年生を対象に希望する人に色覚検査を実施しますので、下の申し込み用紙にご記入の上、5/24(金)までに学級担任へご提出ください。 き . り . と . り . せ . ん

令和元年度 色覚の検査申込書

令和元年 月 日記入

色覚の検査を希望します

年 組 番 児童氏名

年 組 番 児童氏名

運動会で大活躍するためのひけつ!!

運動会の練習が始まりました。保健室にも校庭でみなさんが元気に練習している声が聞こえてきます。

外で運動する機会が増えて、けがや体調を崩して保健室に来る人も増えてきました。保健室に来たときには、『いつ』『どこで』『何を』して、『どこが』『どうなった』など、自分の体のことを自分の言葉で伝えてくれると、早く元気になるお手伝いをすることができます。自分の体のことを、自分の言葉でだれかに伝えられることはとても大切なことなので、「言葉で伝える力」をぜひ身につけてくださいね。

けがをしてしまったときは…

すぐに流水で洗う
 どろや砂にはばい菌がた
 くさんついているので汚
 れがなくなるまできれい
 に洗おう!

手当ては自分でやろう
 血はとても大切なものですが、他
 の人の血が自分の体の中に入ると
 悪さをすることがあるので、自分
 の手当ては自分でしましょう!



生活で気をつけること	準備しておくこと	練習中に気をつけること
はや 早い 早起きをする 睡眠不足だと具合が悪くなったり けがをしやすくなります 	て あし 手足のつめを切っておく 爪が長いと、 自分だけでなく 友達をけがさせて しまうこともあります 	せんせい 先生の話をよく聞く 練習中の注意事項や動き方など大切な話をしています。しっかり聞きましょう
あさ 朝ご飯を食べてくる 朝ご飯は午前中ががんばるためのエネルギー源です 	すいとう 水筒・汗ふきタオルを用意する 水分補給と汗の始末を忘れずにしましょう 	じゅんぴ 準備体操をしっかりやる 体が温まるとけがをしにくくなります 終わった後の 整理体操も忘れずに
お風呂に入る 湯船につかってリラックス。 体を温めると、 疲れも取れやすく、 良い睡眠に つながります 	うんどう 運動しやすいくつをはく 足に合わないくつは足の変形やけがの原因になります。 はきなれたくつを はきましょう 	からだ 体の調子が悪いときは すぐ先生に言う ギリギリまでがまんせず早めに先生に伝えましょう

早ね・早起きができるようになるコツ★

みなさんは、毎朝気持ちよく起きることができていますか？ 睡眠は健康な生活に欠かせないものです。どうして大切なのか、考えてみましょう。

睡眠は、体と心の成長にとっても重要!

ねている間に…

- ① 体の疲れを取り、骨や筋肉などが成長する
- ② 脳が、勉強したことやがんばってできた動作（運動など）を「しっかり覚える」働きをする

早ねするために…
 めるめのお風呂に入りパジャマに着替え部屋の電気を消そう

熱いお風呂に入ったり、ねる前に激しい運動、テレビゲームなどをすると、なかなかぐっすり眠れないので、やめましょう。

朝の光が体と脳を目覚めさせる!

- ① 朝の光を浴びると、体内時計が「朝だ!」と気づき、すっきり目覚める
- ② 完全に目が覚めるまでには2時間ほどかかるので午前中からしっかり動くために早起きをする

早起きするために…
 朝起きたらカーテンを開けて深呼吸しよう

眠いからといって、「あとちょっとだけ…」と言って布団の中でぐずぐずしていると、いつまでたっても眠気は覚めません。