

ほけんだより

令和7年5月30日
板橋区立緑小学校
校長
養護教諭

No. 3

「^{あたま}頭が^{いた}痛いです」「^{あさ}朝から^{だるい}だるいです」と言って^{ほけんしつ}保健室^くに来る人
に、^{せんせい}先生はいつも『^{どうしてか}、^{かんが}考えて^{みよう}』と言います。
ねる^{じかん}時間はおそくなかったかな？^{あさ}朝ごはんは^た食べたかな？^{しんぱい}心配な
ことはないかな？と^{じぶん}自分の^{せいかつ}生活や^{こころ}心の^{じょうたい}状態を^{いっしょ}一緒に^{かんが}考えます。す
ると、^{おお}多くは「^{つか}つかれているかも・・・」と^{こた}答えます。^{あたら}新しいこ
とがたくさんあった4・5月。自分でも^{きづ}気付かないうちにつかれが
たまっているかもしれませんね。

規則正しい生活（^{はや}早ね・^{はや}早起き・^{あさ}朝ごはん）を^{こころ}心がけて、^{がつ}6月も
^{げんき}元気に^す過ごしましょう。

^{あめ}雨の^{きせつ}季節になります！

雨の日に気をつけてほしい カサの使い方

^{ある}歩くときは、カサで^{まえ}前が^{かく}隠れて^み見
えなくならないようにしましょう。

カサを^ふ振り^{まわ}回したり、^{あそ}遊びに^{つか}使った
りするのはやめましょう。

カサを^{ひら}開くときには、^{まわ}周りに^{ひと}人がい
ないか、^{かなら}必ず^{かくにん}確認しましょう。

カサを^も持って^{かいだん}階段を^{のぼ}上るときは、^も持ち方
に^{ちゅうい}注意しましょう。^{した}下に向けて^む持ちます。

^{あめ}雨の日は、^{あめ}雨の^{おと}音で^{くるま}車の^{おと}音が^き聞こえにくかったり、^{かさ}傘を^ささして^{いて}まわり
の^{ようす}様子が見えにくかったりします。『雨の日はきけん!』と^{おも}思っ、^{あめ}晴れの^ひ日
よりもさらに^{あんぜん}安全に^き気を^つ付けて^{とうげ}登下校^{ごう}をしてください。

おうちの方へ

今日で定期健康診断が終わりました。持ち物や服装など、ご協力いただきありがとうございました。まだ2次検査が終わっていないものもありますが、対象のお子さんには結果が届き次第お渡しします。

さて、これからは梅雨の季節になります。気温がさらに上がり、雨が降るとジメジメしてスッキリしません。さらに水泳の学習も始まります。6年生は日光移動教室もあります。子どもたちが元気に過ごすためには、**規則正しい生活（早寝・早起き・朝ごはん・運動・排便・歯みがき）**が大事です。特に睡眠を大事にしていきたいです。さらに規則正しい生活は、**感染症の予防・熱中症の予防にもつながります**ので、ご家族みなさんで健康な生活を送っていただきたいです。

緑小に着任して、子どもたちのすごいところ・優しいところを発見しています！保健室でのあいさつや言葉遣いがとてもいいので、びっくりしました。校庭で捕まえたヤモリやダンゴムシを見せに来てくれます。学校のことわからないことを聞くと、（特に高学年が）教えてくれます。けがをした低学年を保健室まで連れてきてくれる子どももとても多いです。

緑小の子どもたちが毎日学校にいると楽しいと思えるように、保健室からも支えていきます。おうちの方のお話も聞きますので、お気軽に保健室にお越しください。

転倒事故が起こりやすい時期 **雨の日はココに注意！**

梅雨は、雨で地面や床が滑りやすく、子どもが転倒する事故が増えます。こんなことにも注意してください。

足元はぬれていませんか？ 外では、マンホールや側溝のふた、タイルなどが滑りやすくなります。室内でも傘からの雫で、特に入り口がぬれていることがあります。	靴の底はすり減っていませんか？ 滑り止めの溝がない状態だと、滑りやすくなります。靴のサイズが大きすぎる場合も滑りやすくなります。 靴のサイズ、底をチェックしてください。	自転車に乗るとき、ヘルメットをかぶっていますか？ 路面が濡れているときは、自転車での転倒事故も増えます。近距離の移動でもヘルメットをかぶるよう、一声かけてください。
---	---	--

あせもの予防

できやすい首の前面、肘の内側、膝の裏側は要注意です！

- ☆コットンなど風通しのよい素材の服を着る。
- ☆汗をかいたらこまめにタオルで拭く。
- ☆たくさん汗をかいたら着替える。
- ☆毎日、お風呂やシャワーで皮膚を清潔にする。

あせものはかゆいので、かきむしると**とびひ**になってしまいます。

かきむしらないように、爪が伸びていないかのチェックをお願いします。