

5月になり、だんだん汗ばむ日が増えてきました。いよいよ運動会練習が始まり、体を動かす機会が増えます。睡眠・食事・水分補給を意識して、けがや体調に気を付けていきましょう。

## 今月の保健目標 けがを予防しよう

運動会練習が始まると、いつもより体を動かす時間が増えます。準備運動をしっかり行い、無理をしないことがけがの予防につながります。「少くらい大丈夫」が大きなけがにつながることもあります。練習前後のストレッチや、水分補給を忘れずに行い、安全に運動会練習を進めましょう。けがや体調が悪いときは、早めに周りの先生に伝えましょう。

### Q 水分補給の目安は？

- ①のどが渴いた時だけ飲む
- ②のどが渴く前にこまめに飲む
- ③バテるから飲まない



正解は ②

「のどが渴いた」と思ったら既に脱水が始まっています。

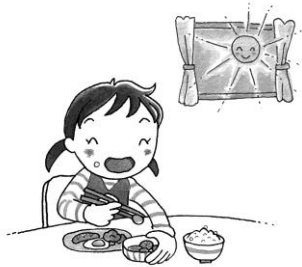
### Q ストレッチはいつやる？

- ①運動前にしっかりしておけばOK
- ②運動後にしっかりしておけば運動前は適当でOK
- ③運動の前も後もしっかり



正解は ③

ウォームアップもクールダウンも両方大切。



### 朝食をしっかり食べましょう。

運動会練習が始まると、いつも以上に体力を使います。朝食を食べないと、集中力が下がったり、体調を崩しやすくなったりします。また、これからの時期は気温が上がり、熱中症の危険性も高まります。朝食は、体と脳を元気に動かす大切なエネルギーです。毎日しっかり食べて、元気に学校生活を送りましょう。

学校保健研修社「健」2026年5月号より引用

### 【5月保健行事】

5月12日(火)	内科検診9年生	13時30分	5月20日(水)	歯科検診	9時00分
5月14日(木)	尿検査2次	朝回収	5月21日(木)	眼科検診	13時30分
5月15日(金)	内科検診1組	13時30分	5月21日(木)	尿検査2次追加	朝回収

### 【保護者の皆様へ】

災害給付金支給の際の振込手数料が変更になりました。令和8年度振り込み分より66円となります。

※令和7年度まで146円