



すがすが かぜ き も きせつ がつ あたら せいかつ すこ な がつ た  
清々しい風が気持ちのよい季節になりました。4月からの新しい生活にも少し慣れてきて、5月は溜まった  
つか しんしん ふちよう で じ き きおん たか たいいくたいかい む おくがい かつどう ふ  
疲れが心身の不調として出やすい時期でもあります。気温も高くなり体育大会に向けて屋外での活動も増  
えるため、規則正しい生活をして健康な 体づくりをしましょう。

たいいくたいかい れんしゅう

## 体育大会の練習がはじまりました



はやね はや お げんき からだ  
○早寝・早起きをして、元気な 体をつくりましょう。

すいとう ぼうし あせふ も  
○水筒、帽子、汗拭きタオルを持てきましょう。

きおん あ いふく ちょうせつ  
○気温に合わせて衣服で調節しよう。

たいちよう わる とき む り やす  
○体調が悪い時は無理せず休みましょう。

じゅんびうんどう せいりうんどう よぼう  
○準備運動・整理運動をして、けがを予防しましょう。

うんどうじよう け が きずぐち つち とき ほけんしつ く まえ きずぐち よご  
○運動場で怪我をして傷口に土がついている時は、保健室に来る前に傷口の汚れ  
すいとう あら  
を水道で洗いましょう。



うんどう そとあそ かつどう あんぜん ねっちゅうしやうしう けいそく すいぶんほきゅう きゅうよう  
※運動や外遊びなどの活動が安全にできるよう、熱中症指数(WBGT)を計測し水分補給や休養をよび  
かけます。

### すいとう も ある ちゅうい 水筒を持ち歩くときの注意



すいとう くび からだ まえ ころ  
水筒を首からかけて 体 の前にしてしまうと、転んでしまったときに  
すいとう ふくふ たはく きけん こ  
水筒で腹部を打撲する危険があります。子どもは、活動量が多く転び  
やすいこと、腹部を覆う筋肉や皮下脂肪が未発達であるので、腹部の深  
いところにダメージを受けることがあるため注意が必要です。

すいとう  
水筒は、ランドセルや手提げかばんに入れた方が安全です。首から下げる時は、斜め掛け  
にして 体 の横で持ちましょう。紐をもって振り回してはいけません。

## 疲れがたまっていますか？

3～6年生で、『心の健康観察』をしています。

自分の体はもちろんですが、気分や気持ちの変化に気づき、不安なことや困ったことがあれば相談することができるようになってほしいと思います。新しい環境に慣れようと頑張った4月からの疲れが5月にしやすいので、自分の体や心が元気が振り返ってみてください。

### まわりの人に そうだしよう

おうちのひとに

せんせいに

ともだちに

スクールカウンセラーの先生に

5・6・7月

スクールカウンセラー森井先生来校のお知らせ

5月1日（木）、15日（木）、29日（木）

6月12日（木）26日（木）

7月10日（木）

※児童のみなさん、保護者の方で、相談を希望する人は担任の先生に伝えてください。

### 保護者の方へ

○歯科検診以外は、健康診断で異常のある人へのみ、結果のお知らせを保健連絡用封筒に入れて配布しています。



早めに受診をして、適切な治療が受けられるようお願いします。

○学校の健康診断はスクリーニング（病気や異常の疑いがある人を選び出すこと）で、受診した結果、異常がないと診断されることもあります。

○5月22日（木）に二次検尿があります。一次で提出できていない人は忘れずに提出してください。



### 学校歯科医 白岩先生からのメッセージ

高田小学校のみなさんは、丁寧な歯磨きができており、むし歯の人が大変少ないです。家庭での、歯磨きが十分にできておられるからだと思います。

3・4年生は「混合歯列」、5・6年生は「思春期性歯肉炎」に注意が必要です。顎の発達がよく歯並びがきれいな人が多いです。これからもよく噛んで食事をしてください。

※混合歯列とは・・・歯の生え変わりの時期で、乳歯と永久歯が混在している状態で、歯の高さが違うので磨きにくいです。適切なブラッシングが大切です。

※思春期性歯肉炎とは・・・思春期特有のホルモンバランスの変化によって歯肉（歯ぐき）の腫れや出血が起こります。特に女子に起こりやすく歯みがきをしていても起こることがあります。歯科医にアドバイスをもらいながら、ていねいな歯磨きと食生活の改善をしていきましょう。