

はっぴい

2024 (R6) 年 5 月 NO. 4

中央小 保健室

緑があざやかな、過ごしやすい季節になりました。晴れた日は、とても気持ちがいいですね。

新学期がはじまって、1カ月が経ちます。学校は楽しいですか？

クラスや友だちに慣れてくる一方で、少し疲れが出てくる頃です。

「がんばること」と「休むこと」のバランスをとるようにしてください。

5月初めには連休があります。のんびりしたり、楽しんだり、休養する時間にしてください。

でも、連休中に生活リズムを崩さないように注意してくださいね。



◆ ◆ ◆ みのまわりのせいけつ ◆ ◆ ◆ できているかな？

歯

朝起きた時や食事の後は、口の中にはバイ菌や食べカスがいっぱい。むし歯などの原因になるから、必ず歯みがきをしてね。



前がみ

前がみが目にかかっていると、毛先が目や肌を傷つけたり、目にバイ菌が入ってしまうよ。目の上の長さや、ヘアピンなどでまとめよう。



手

いろいろなものに触る手は、風邪などの原因になるバイ菌がいっぱい。外から帰った時や食事の前、トイレの後は、石けんで手を洗おう。



つめ

つめが長かったり角が尖っていると、自分や友だちがケガをする危険があるよ。つめを切る時は四角く、角が少し丸くなるように。深づめににならないように白い部分も少し残そう。



からだ

毎日お風呂に入って、汗やホコリを洗い流そう。遊んだり運動したりして汗をたくさんかいた時は、下着や服も着替えてね。



ポケット

手を洗った後にふけるように、ポケットにはいつも清潔なハンカチを。くしゃみをしたときや鼻をかむ時に備えて、ティッシュも持ち歩こう。



5月の保健目標 「からだをせいけつにしよう」

やす じかん の 休み時間にはお茶を飲もう！



5月はさわやかで過ごしやすい季節ですが、気温の差が大きくなります。朝はひんやりしますが、日中は汗ばむこともあります。衣服で調節して、体調を崩さないようにしてください。

5日は「立夏」といって、暦の上では夏が始まります。急に暑くなる日もあります。

でも、体はまだ暑さに慣れていないので、熱中症の危険があります。

こまめにお茶を飲んで、熱中症にも注意してください。

汗ふき用のタオルも持つてくるといいですね。



湿度が高い日

とくに 気をつけたい日

風が弱く、日差しが強い日

急に暑くなった日

体がまだ暑さに慣れていないこの時期、急な運動をすると熱中症の危険があります。

- こまめな水分補給
- タオルで汗をふく
- 帽子をかぶる



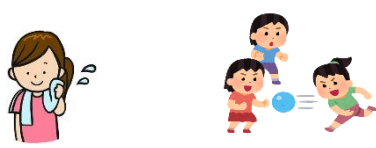
今からしっかり対策しましょう

ねっちゅうしょう からだ 熱中症になりにくい体をつくろう。

体の中に熱がたまりすぎると熱中症になります。そうならないように、体は汗をかいて熱を外へ逃がします。暑い季節までに汗をかくことを重ねて、「熱中症になりにくい体」をつくっていきましょう。



◎湯ぶねにつかる



◎汗をかくくらいの運動をする



◎外で遊ぶ



汗をかき、暑さに慣れるまでには数日～2週間程かかります。また、体調や体質によって個人差があります。体調や天気・気温に合わせて、無理がないように汗をかく程度の運動や作業、入浴をしていきましょう。これからの暑さに備えてください。

5月5日は子どもの日です。男の子の成長を祝う日のようなイメージが定着していますが、法律では「こどもたちの人格を重んじ、幸福をはかるとともに、お母さんにも感謝する日」です。(祝日法より)

法の解釈はさておき、男女関係なく、大人は子どもの成長と幸せを願い喜ぶ日。子どもは母だけでなく家族や周りの人に感謝する日となり、大人も子どもも幸せな日であってほしいと願います。

