

5月 ほけんたより

令和4年5月9日
関川小学校
NO.2
保健室

5月は、春から初夏に向かう季節の変わり目で、気温差も大きく、体調をくずしやすくなります。早寝・早起き・朝ごはんを心がけ、毎日元気に過ごせるようにしましょう。また、暑さに体がまだ慣れていないことから、熱中症になりやすい時期でもあります。こまめに水分補給をしましょう。

<5月の保健安全目標>

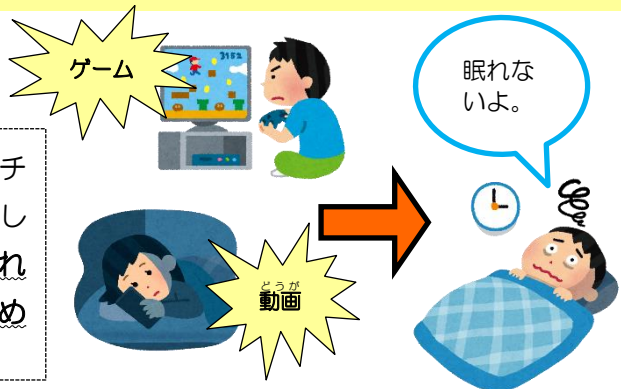
- 【保健】
○よい生活習慣を身につけよう
- 【安全】
○遊具を正しく使おう



よい生活習慣～早寝・早起き・朝ごはん～

◎寝る前は、リラックスして過ごそう！

寝る前は、好きな音楽を聴いたり軽いストレッチをしたりして、リラックスして過ごすようにしましょう。テレビやゲームは脳への刺激となって、眠れなくなったり眠りが浅くなったりするので、やめておきましょう。

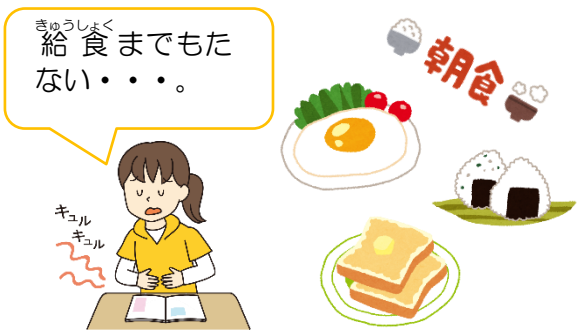


◎夜9時までには、寝る準備を整えよう！

睡眠時間は、ためておくことはできません。毎日、しっかりと眠るようにしましょう。みなさんの体と心の成長のためには、1日9時間以上の睡眠が必要です。

◎朝ごはんをしっかりエネルギーをとろう！

私たちは、寝ている間もたくさんのエネルギーを使うので、朝起きた時には、体も脳もエネルギーが足りない状態です。学校で1時間目からしっかりと学習するためには、朝ごはんをしっかりと食べてエネルギーをとることが大切です。



熱中症に気をつけよう！

◎熱中症とは？

暑くしつ度が高い環境や、スポーツ活動などであせをかきすぎて水分不足になったり、体温が高くなったりして体にさまざまな障害が起こることを「熱中症」といいます。

熱中症の症状にはめまい、筋肉のけいれん、手足のしびれ、頭痛、はき気、おう吐などがあります。こまめに水分を(はげしく運動したときは塩分も)とり、また運動中は定期的に休けいして、熱中症を予防するようにしましょう。



☆みんなができる予防方法☆

水分補給
すいみん
朝昼晩の食事

運動をやめて、風通しのよい日陰で休みましょう。

換気

こまめに汗ふき

帽子の着用

人と距離をとって、マスクを外し、深呼吸をしよう。

ハンカチやタオルをぬらして、首を冷やしましょう。

<5月の保健行事>

内容	日程	備考
眼科検診 長尾先生来校	5月11日(水) 9:00~【全学年】	○感染症対策(ソーシャルディスタンス、マスク着用)をして、安全に行いましょう。
尿検査 (1次未提出者)	5月23日(月) 【該当者のみ】	○1次検査の時に配付した容器を使いましょう。
歯科検診 佐古田先生来校	5月26日(木) 9:00~【全学年】	○朝、しっかりと歯みがきをしてきましょう。