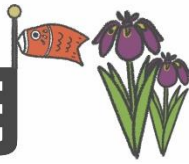


ほけんだより 5月



令和6年5月1日
湖北小学校
保健室

新学期になって一か月。だんだんと新しいかんきょうに慣れてきたころだと思いますが、つかれはたまっていませんか。4月より気温が上がる中、運動会準備も始まりますから、体調を整えることがとても大切です。朝ご飯を欠かさず食べ、午前中のエネルギーをしっかりととりましょう。また、学校に水とうを持ってきて、こまめに水分をとるようにしてください。

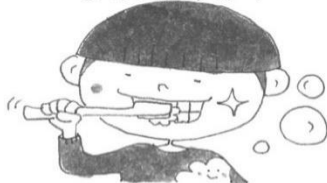
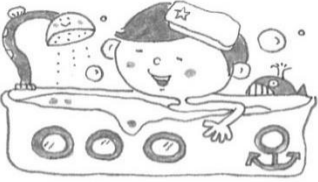
5月も元気に過ごしましょうね。よろしくお願ひします。

5月の保健目標 身の回りを清潔に心がけ健康に過ごそう

外で運動をした後、あせをかいて教室へもどってくる元気な姿がみられます。あせをかいたあとはハンカチなどでしっかりあせをふかないと皮ふがかゆくなってしまったり、清潔を保つことができなくなってしまいます。また、手あらいのあとにも必要ですから、ハンカチやタオルは毎日持ってきてくださいね。

清潔に気をつけてすごす習慣は、感染症から身を守るための基本的習慣でもあり、また、他人に対するエチケットとしても大切です。

☆次のチェックリストで毎日の生活習慣を見直してみましょう。

| レッツ・チェック！ 毎日のせいけつ | | |
|--|---|--|
| <input type="checkbox"/> ハンカチ・ティッシュを持ちましたか？  | <input type="checkbox"/> 食後に歯みがきをしていますか？  | <input type="checkbox"/> うがいや手洗いをしていますか？  |
| <input type="checkbox"/> お風呂に入っていますか？  | <input type="checkbox"/> 肌着は着ていますか？  | <input type="checkbox"/> つめは長くないですか？  |



うんどうかい 運動会にむけて




運動会の練習が始まります！運動会の練習で気をつけることは、「けが」だけではありません。めまいやだるさ、はき気をひきおこす熱中症にも気を付けましょう。

まだすずしいから大丈夫！と思っていないか。実は熱中症になる人が増えるのは、5月からです。体がまだあせをかくことに慣れていないため、気温の変化に追いつけず熱中症になりやすいのです。

☆熱中症にならないようにするために次の4つを心がけましょう！


熱中症予防のために

水分（塩分）をとる



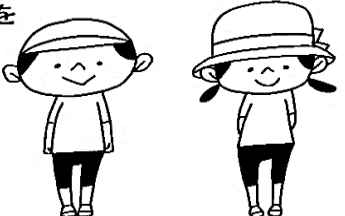
真夏が来る前に、こまめに水分をとることが大切です。

**気温・しつ度が
高いかんきょう
では運動をひかえる**




気温・しつ度が高い場合は運動をひかえ、白かげで休みましょう。

ぼうしをかぶる

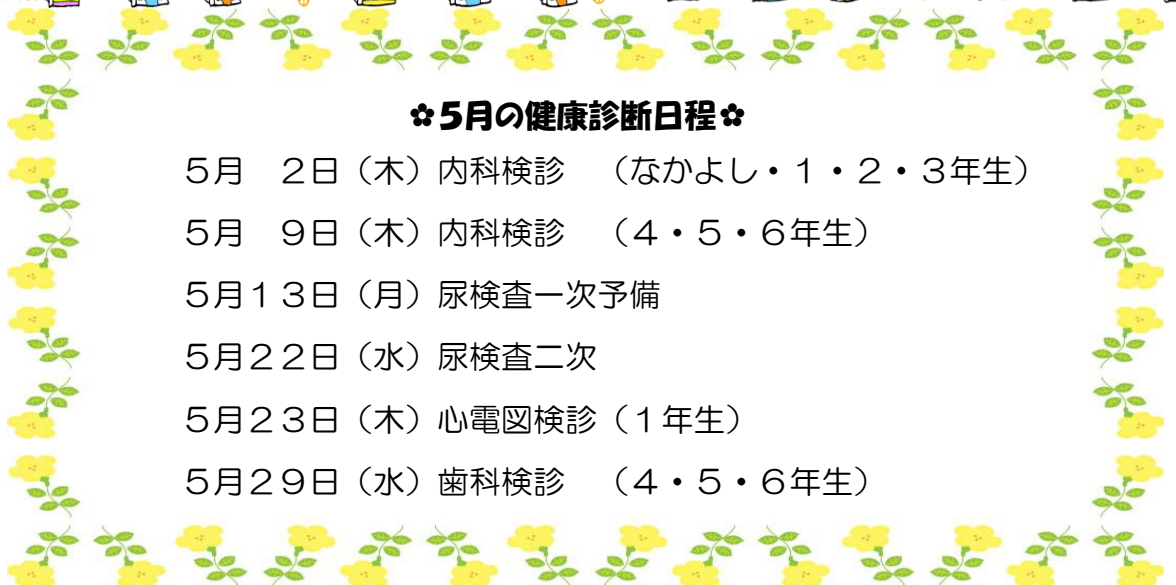


日差しが強いときは、ぼうしをかぶりましょう。

**くび首などを
ひ冷やす**

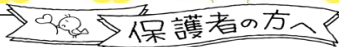


ぬれたタオルを首に巻くと、予防になります。



＊5月の健康診断日程＊

- 5月 2日（木）内科検診（なかよし・1・2・3年生）
- 5月 9日（木）内科検診（4・5・6年生）
- 5月13日（月）尿検査一次予備
- 5月22日（水）尿検査二次
- 5月23日（木）心電図検診（1年生）
- 5月29日（水）歯科検診（4・5・6年生）



千葉県医師会より、学校健診の目的や方法をわかりやすく説明した動画が出ています。ぜひご家庭にてご活用ください。 <https://youtu.be/vkAZO6phftU>