

ほけんだより5月



春日部市立幸松小学校 R6.5.1

5月6日は「立夏」、暦の上では夏の始まりです。新緑が美しくさわやかな風が吹くこの時期は、運動するととても気持ちがいいですね。でも体は、まだ暑さに慣れていないため急に激しい運動をすると熱中症の危険があります。運動をする時は、こまめな水分補給を忘れず、疲れたら無理せず休むようにしましょう。

GWも生活リズムくずさずに



健康診断きちんと受けよう!



内科検診は宿核健診もかねます。事前に問診票を配布します。忘れず提出日に提出しましょう。



清潔な生活できていますか?

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をみがきましょう。



前がみ

前がみが目にかかっていると目を傷つけたり目にバイ菌が入ったりします。目の上の長さに切るヘアピンなどでまとめましょう。



手

いろいろなものに触る手は、カゼ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、トイレの後など石けんで手を洗いましょう。

つめ

つめが長い、角がとがっていると自分や友だちがケガする危険があります。このひらから見てつめが見えていたらつめ切りのサイン



体

毎日、お風呂に入って汗やホコリを洗い流しましょう。

ポケットには... 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。くしゃみや鼻をかむ時に備えてティッシュも持ち歩きましょう。



どうして「清潔」が大切なの? 2つの目的があります!



み身だしなみを整える「マナー」感染症やむし歯など「病気の予防」



新学期から
1か月



がんばりすぎていませんか?

やる気がでない

食欲がない

イライラしやすい

よく眠れない

朝、起きられない

こんな症状がある人は

がんばりすぎて疲れている

のかもしれませんが、

じと体を休ませてあ

げる時間をつくりましょう



じと体を休ませる
ポイント...

ぐっすり眠る

体を動かす

好きなことをしてのんびり過ごす



3Rにチャレンジ!

今、世界では、ゴミの量や処理方法などが問題になっています。
そこでゴミを減らすために考えられたのが3Rです。

5月30日
ゴミゼロの日

Reduce リデュース
ゴミを減らす

Reuse リユース
くり返し使う

Recycle リサイクル
再利用する

マイバックを持って
買い物に行く
長く使える製品
を買う



着なくなった服を
寄付する
読まな
くなった本を古本
屋に持っていく



ビン、缶、ペット
ボトルなどきち
んと分別する



どれも簡単で、できそう! 3R 実践してみよう!



～保護者様～

新年度がスタートし、あっという間に5月に入りました。
子どもたちは学校生活に慣れてきているように見えます。その反面、疲れもたまってきているかもしれません。ゴールデンウィークの連休で体と心の疲れをとり、リフレッシュして、また学校生活を元気に過ごしてほしいです。

今月の健康診断は続きます。配布されるお手紙などご確認し、健康診断がスムーズに受けられるようご協力よろしくお願ひします。

健康診断結果の確信を

健康診断でわかること、わからないことがあります。

わかる

体に病気(疑)や異常がないか
バランスよく成長できているか

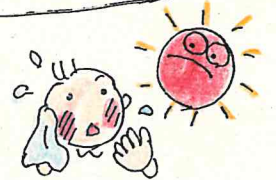
わからないこと

病名、病気や異常の原因、治療法。視力、聴力などの正確な数値。

歯科健診の結果は全児童に、視力・聴力検査
内科健診などは、受診が必要な人に「結果のお知らせ」をわたしています。



暑熱順化は今のうち!



暑熱順化とは... 熱を外に放出して体温を調節する力をつけ、体が熱中症になりにくい状態になることです。

ポイントは「汗」。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、体は汗をかくことで熱を体の外に出しています。適切に汗をかく力をつけることが、暑熱順化の鍵なのです。

シャワーだけでなく
湯船につかる

汗をかくほどの
運動を習慣にする

その他
汗をかく行動をする

暑熱順化には、数日～2週間程度かかると言われてはいますが、体調や体質などによって個人差があります。その日の調子や環境に合わせて無理なく汗をかき夏本番に備えて体を暑さに慣れさせていきましょう。

