

5月ほけんだより



令和6年5月1日
横芝光町立
白浜小学校
保健室

新学期が始まり、1か月が経ちました。環境が変化すると、気持ちが落ち着かなかったり不安に思ったりすることがあります。しかし、少しずつまわりの環境に慣れてくると気持ちが落ち着き、毎日を楽しむことができるようになってきますので、安心して下さいね(*^_^*)♪それでも気持ちもやもやする・・・なんてことがあれば先生やご家族など相談しやすい人に話をしてください。今年ゴールデンウィークが短いですが、その中でも1か月頑張った自分を褒めてあげて心も体もしっかり休ませてあげてください。

5月の保健目標 うがい、手洗い、汗の始末をしよう

5月の健康診断日程

- | | |
|----------------------------|------------------------|
| 5月 1日(水) 尿検査1次予備日 | 13日(月) 尿検査2次 |
| 2日(木) 歯科健診 | 28日(火) 心電図検査(1・4年) |
| 8日(水) 耳鼻咽喉科健診
(3年、抽出児童) | 29日(水) 眼科健診(2・5年、抽出児童) |
| | 30日(木) 生活習慣病予防健診(4年) |

気温差を上手に乗り切ろう

季節の変わり目で、涼しい日があったり、暑いくらいの日があります。上手に体温調節ができるように工夫をしましょう。

気温差にあわてない3つのポイント

<p>カーディガンなど羽織るものを 用意する</p> <p>.....</p> <p>昼間は暖かなくても、夜になって突然冷え込むことがあります。帰宅が遅くなる時などは、1枚羽織るものがあると安心です。</p>	<p>薄手の服を 重ね着する</p> <p>.....</p> <p>厚手のトレーナー1枚では、暑くなっても脱げなくて困ります。薄手の服を重ね着していると、調節しやすくて楽です。</p>	<p>下着を 身につける</p> <p>.....</p> <p>下着は汗を吸い取るだけでなく、衣服内の気温の変化を防ぐ働きがあります。暑さにも寒さにも、強い味方になってくれます。</p>
--	---	--

暑さ寒さは服で調節！

冷房・暖房に頼りすぎると、もともと体に備わっている体温調節機能がうまく働かなくなってしまう。暑さ寒さは、部屋の温度を変えるのではなく、衣類で調節するのが理想的です。

水泳学習が始まります！

たのしく、安全にプールに入るために、次のようなことに気をつけましょう。



睡眠を十分にとる



手足の爪は短く切っておく



ケガをしているとき、体調がわるいときには入らない



準備運動をきちんとする



前日はお風呂に入り、プールに入る前、出た後は体をシャワーでよく洗う

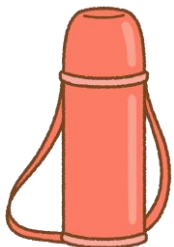


朝食や昼食をしっかり摂る

！ プールに入ったあとは、よく目を洗い、うがいをしましょう。

保護者のかたへ

水筒と汗ふきタオルの用意をお願いします。すでに持ってきてくださっているご家庭も多いですが、最近気温が高くなってきていますので、熱中症予防のためにこまめに水分補給や汗を拭き取れるようにご持参ください。



ハンカチティッシュを持ってこよう！！

今年度も保健美化委員会の活動で、ハンカチ・ティッシュ点検を行っています。点検日は、月曜日の朝になります。手を洗った後に、きれいなハンカチで手をふくことで、感染症予防になります。鼻水が出たときは、ティッシュで鼻をかむことが大切です。

