



# ほけんだより

常磐南小学校  
保健室 5がつ

おうちの人と  
一緒に読んでね



新学期が始まり1か月がたちました。だんだん新しいクラスにも慣れて、落ち着いてきた頃でしょうか。しかし、学校生活の中で新しいことや、変わることがたくさんあるこの時期は、知らず知らずのうちに、力が入っていたり、緊張していたりして、心もからだも疲れが出やすいときです。まずは、しっかり睡眠をとり、心とからだの疲れを取り除きましょう。そして毎日、元気に学校に来ることができるよう、規則正しい生活を心がけましょう。

## きそくただ せいかつ 規則正しい生活をしよう



**「早寝・早起き！」**  
毎日決まった時間に寝て、起きよう。  
学校で眠くならないように、よく寝よう！




**「よく食べる！」**  
1日、朝・昼・夜と3回食べよう。  
よく噛み、栄養たっぷりの食事をとろう！



**「うんちを出そう！」**  
うんちを出さないとおなかが痛くなるよ。  
うんちを出してお腹の調子を整えよう！




**「適度な運動！」**  
放課は外でたくさんからだを動かそう。  
運動をすると夜もぐっすり眠れるよ！



**「リラックス！」**  
いつも一生懸命は疲れてしまうよ。  
音楽を聴いたり、お風呂にゆったり入ったり  
気持ちを落ち着かせて、力をぬこう！

食べる前・トイレの後に手を  
洗っていますか？  
洗った後は、きれいなハンカチでふきましょう。ティッシュがあれば、鼻水がでて、鼻血がでて、すぐにふけて安心です。  
ポケットに入れておこう！



# うんどうかい れんしゅう む 運動会の練習に向けて

あしにあったくつをはき、ヒモもきちんとむすぶ

てやあしのつめは切っておく

あせをかいたら、タオルでふき、すいぶんもとる

ぐあいわる臭合の悪いときにはムリをしない

じゅんぴ運動をしっかりとこなそう

## ねっちゅうしょう きつ 熱中症にも気を付けて

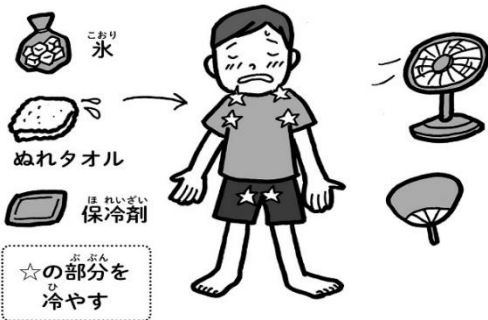
「熱中症」は、まわりの暑さや運動などで、体にたまった熱を逃すこと(体温調節)ができなくなり、頭痛、めまい、吐き気、意識もうろうといった脱水症状を引き起こします。熱中症を正しく理解し、予防しましょう。

### ★熱中症の症状

軽	めまい・筋肉痛・汗が止まらない
中	頭痛・吐き気・体がだるい
重	意識なし・けいれん・高体温

### ★熱中症予防のポイント

- ☀️ 暑い時期になるまえに、軽い運動で暑さに慣れておく。
- ☀️ 涼しい場所で、こまめに休憩し、水分をとる。
- ☀️ しっかり睡眠をとり、朝ごはんは必ず食べる。
- ☀️ 臭合が悪いときには、無理をしない。



### ★応急処置

- 涼しい場所へ移動させ、体を冷却
- 自力で水分がとれないときは、救急車を呼ぶ!

## おうちの方へ

## ～寒暖差と衣服の調節について～

5月に入り、学校では、休み時間に外で元気いっぱい遊ぶお子さんたちの姿を見かけます。そんな中、日差しが強く気温が上がった時に、上着を着たままの子や、それほど暑くない朝の登校時から、T シャツ 1 枚の薄着の子もいて、少し気になっているところです。この時期は、一日の中でも時間帯で寒暖差が激しい時です。暑さ・寒さを感じたら、それに合わせて上着やシャツを、こまめに脱いだり着たりの調節ができると良いと思います。梅雨時もやはり、蒸し暑さと肌寒さが混在しますので、その日、その時の気候に合わせて、子どもたちが、自ら衣服の調整をできるような服装で登校させてください。

また、急激な気温の上昇に体が慣れず、熱中症になるリスクがとても高い時期です。運動会の練習も始まります。保護者の皆様は、お子様が 1 日学校で過ごすのに十分な量のお茶等を入れた水筒を持たせてください。よろしく願いいたします。