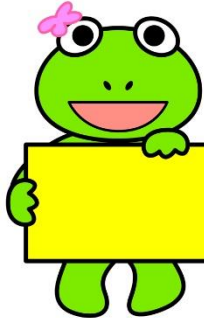


5月 すこやかスクール

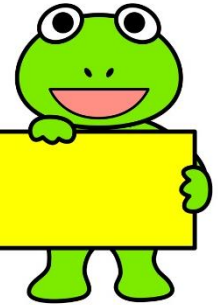


岡崎市立福岡小学校保健室

5月は暦の上では夏の始まりです。さわやかで過ごしやすいですが、朝晩の気温差が大きく体調を崩しやすい時期でもあります。体育フェスティバルの練習も始まって、いつも以上に体力を使っているので、日中を元気に過ごせるよう夜はいつもより早めに寝るようにしましょう。



こんげつ
今月のすこやかめあて



ねっちゅうしょう よぼう
熱中症を予防しよう!

熱中症とは、気温が高い場所や、湿度が高い場所にいるうちに頭痛がしたり、気持ち悪くなったりするなど、体の調子が悪くなってしまふ病気のことを言います。命に関わることもあるため、熱中症にかからないよう十分注意しましょう。

まさに今の時期!

1 熱中症になりやすい環境



気温が高いとき



湿度が高くムシムシしているとき



風が弱いとき



急に暑くなったとき



閉め切った場所に一定時間いるとき

2 熱中症になりやすい体の状態



寝不足のとき

昨年度、福岡小で熱中症の症状があった人の原因で第1位! 前日の疲れがとれず、体調不良になりやすい。



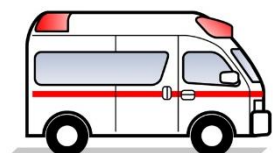
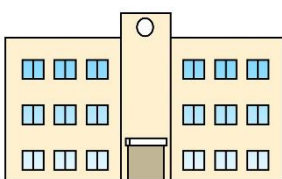
朝ご飯を食べていないとき

寝ている間にかいた汗で足りなくなった水分や塩分がとれない。朝食に梅干しやみそ汁、バナナなどがおすすめ!



下痢など体調が悪いとき

3 熱中症クイズ



今年の5月から9月にかけて熱中症による救急搬送をされた人の人数は何人でしょう?

- 1 約710人
- 2 約7,100人
- 3 約71,000人

わたしのこたえ おうちの人のこたえ

【お家の方へ】スポーツドリンク、部活動時の塩分タブレットの使用について

熱中症予防として、お茶や水以外にスポーツドリンクを持ってきていただいても構いません。その際は、糖分の過剰摂取を防ぐために、必ずお茶や水も用意していただきますようお願いいたします。また、運動量の多い部活動に限り、塩分タブレットの使用も許可しています。持参する場合は、部活動の顧問に申し出てください。但し、アレルギーの観点から、子供同士であげたりもらったりしてはいけません。本校の熱中症対策の詳細については、同日に配付した「熱中症対策について (お願い)」を御確認ください。

ご がつびょう ちゅうい
五月病に注意しよう

最近、気分が落ち込んだり、やる気がダウンしてぼうっとしたりしていませんか。ゴールデンウィーク後に見られるこうした状態は、『五月病』と言われています。春の環境変化の中で頑張ってきたみんな、『ひと休みをすること』も大切にしてくださいね。

1 五月病の対処方法



たっぷりとおねる

睡眠は体の疲れだけでなく、心の疲れも回復してくれます。心が疲れていると感じたらいつもより早くねましよう。



ひと にはな
人に話す

誰かに話を聞いてもらうともやもやした気持ちがすっきりすることがあります。一人でため込まず、家族・先生・友達にどんどん頼りましよう。



好きなことをする

サッカーをする、アニメを見るなど自分が楽しめることをする時間を積極的に作りましよう。気持ちもリフレッシュできます。



じぶん ぼ
自分を褒める

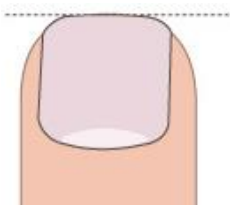
「苦手な食べ物を食べた」など小さなことでも頑張った自分を褒めてあげましよう。自分で探せない人は、小田先生と一緒に探すので、声をかけてください♪

き
つめを切ろう

体育フェスティバルの練習が始まりました。長いつめでけがをしたり、けがをさせたりしないよう短く切りましよう。

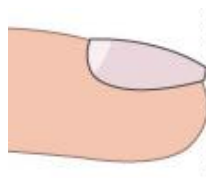
かたち
形

四角く、角が少し丸い



なが
長さ

つめと指の長さが同じ



き
切るタイミング

1週間に1回を目安に

にゆうよくご
入浴後が
おすすめ

