



# ほけんだより

常磐南小学校  
保健室 5がっ

おうちの人と  
一緒に読んでね



しんがっき はじ げつ がつ うんどうかい けが りん つか  
新学期が始まり1か月がたちました。5月は運動会があります。怪我が増えたり、疲  
れがどっとでてきたりする時期です。まいにち げんき がっこう く  
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



はやね はやお  
「早寝・早起き！」  
まいにち き じかん ね お  
毎日決まった時間に寝て、起きよう。  
がっこう ねむ  
学校で眠くならないように、よく寝よう！




「よく食べる！」  
いち あさ ひる よる かい た  
1日、朝・昼・夜と3回食べよう。  
か えいよう しょくじ  
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いたくなるよ。  
うんちを出してお腹の調子を整えよう！



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



「リラックス！」  
いっしょうけんめい つか  
いつも一生懸命は疲れてしまうよ。  
おんがく き お風呂にゆったり入ったり  
音楽を聴いたり、お風呂にゆったり入ったり  
きも お ちから  
気持ちを落ちつかせて、力をぬこう！

た 食べる前・トイレの後に手を  
あら 洗っていますか？

あら あと  
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！



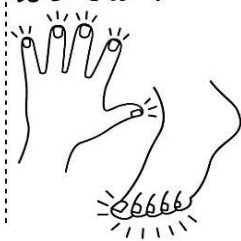
# うんどうかいれんしゅうむ 運動会練習に向けて

あしに あった 靴をはき、  
ヒモもきちんと  
むすぶ



じゅんぴ運動を  
しっかりおこなう

て 手や足のツメは  
き 切っておく



あせ 汗をかいたら、  
タオルでふき、  
すいぶん 水分もとる

ぐあい わる 具合の悪いときには  
ムリをしない



コロナも心配だけど・・・

## ねっちゅうしょう きつ 熱中症にも気を付けて

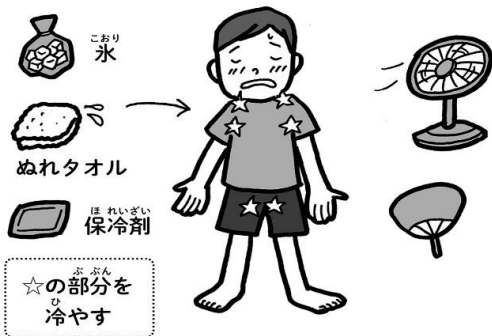
「熱中症」は、まわりの暑さや運動などで、体にたまった熱を逃すことができなくなり(体温調節ができなくなり)頭痛、めまい、吐き気、意識もうろうといった脱水症状を引き起こします。熱中症を正しく理解し、予防しましょう。

☆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。
- ☀️ 具合が悪いときには、無理をしない。



☆お急ぎ処置

- ・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

## 暑くなってきました!!

運動会の練習が始まります。気温もだんだんと高くなってきています。これからの時期は、朝晩の気温差に加え、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です。また、マスクの中は、常に湿った状態のため、のどの渇きを感じにくく、脱水症状が進行しやすくなっています。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。よろしくお願いいたします。