

ほけんだより



令和5年5月2日
手良小学校 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、朝晩と日中の気温差が大きく、体調を崩しやすい時期でもあります。元気に過ごすコツは、早寝・早起き・朝ごはん!ゴールデンウィーク中も生活リズムを崩さないように、心がけてくださいね(*^_^*)



★運動会に向けて★

5月は体を動かすと気持ちのいい季節です。しかし、急に暑くなった日は熱中症に要注意!「熱中症は夏になるものでしょ?」と思われがちですが、この時期はまだ体が暑さに慣れていないので、いきなり激しい運動をすると熱中症の危険があります。

これから運動会の練習も始まります。熱中症だけでなく、けがの予防にも努めていきましょう。



【熱中症予防のポイント】

- ①こまめな休憩と水分補給
- ②脱ぎ着しやすい服装
- ③外では帽子をかぶる
- ④汗ふきタオルや必要に応じて着替えを用意する
- ⑤少しずつ暑さに慣れておく



【けが予防のポイント】

- ①手足のつめを切る
- ②準備運動をしっかりする
- ③疲れを残さない
*早く寝る *朝ご飯を食べる
*毎日お風呂に入る
- ④足のサイズに合った靴をはく

覚えておこう!

つめの切り方

形



四角く、角が少し丸い
角を丸めることで、皮膚に食い込みにくくなります。

長さ



爪と指の長さが同じ
深づめにならないように、白い部分を少しだけ残します。

切るタイミング

1週間に1回を目安にお風呂上がりがおすすめ。
つめが水分を吸って柔らかくなり、切りやすいです。

仕上げにヤスリがけ

切ったばかりのつめはギザギザで、引っかかったり、割れたりしやすい状態。ヤスリでなめらかにしましょう。



★まだまだ続きます!健康診断★



- * 9日(火) 1、3、5年生 内科検診
- * 11日(木) 2、4、6年生 内科検診
- * 16日(火) 検尿(予備日17日)
- * 17日(水) 1、3、5年、希望者 耳鼻科検診
- * 31日(水) 検尿二次(予備日6月1日)

★着替えと保冷剤の募集のお願い★

①保健室では着替えを常備していますが、サイズや数が豊富ではありません。
そこで、サイズアウトして着られなくなったお子さんの洋服(上下)を保健室に譲っていただけませんか? サイズは110~160、大人用 S・Mです。



②応急処置等で使用している保冷剤について、ご家庭で使用していないものがあれば譲っていただけると幸いです。大きさはどのサイズでも大丈夫です。



お願いばかりで申し訳ありませんが、ご協力いただけるご家庭だけで大丈夫ですので、よろしくお願いいたします!

★元気に一日を過ごすために★



ON からだ
体温が上がり、活動しやすい状態になります。



ON 脳
脳にエネルギーが充電され、頭が働きやすくなります。

ON お腹
胃と腸が刺激され、うんちが出やすくなります。

+ 早寝早起

*成長ホルモンが活発に分泌する
*気持ち安定する

+ 動く

*けがや病気をしにくくなる
*丈夫な体をつくる

+ しっかり出す

*便秘の予防
*すっきり元気に過ごせる

「相談力」も大切な「力」です

悩みがあったり、落ち込んだり、気分がモヤモヤするとき、どうしていますか? 自分で解決法を
考えついたり、自分なりの方法でモヤモヤを解消できればOK! でももし、いつまでもクヨクヨ考
えたり、落ち込みから抜け出せないときは「相談力」を発揮してはどうでしょう?

どう相談したらいいかわからないときは



話しかけやすい人は誰ですか?
親身に聞いてくれる人がきつとい
るはず。切り出しにくいときは、
なんでもない話から始めるといい
かもしれません。

これからいろいろな
経験を積み重ねていく
みなさんには、「相談力」も大切に
育ててほしい「力」です。保健室
も「相談力」のお手伝いをします!

