

5月 保健だよ！

R5.5
芝生小
保健室

少しずつ暖かくなり過ごしやすくなりましたが、寒暖差で風邪を引きやすい時期です。毎日元気に過ごすためにも、生活リズムをくずさないように気をつけて生活しましょう。

あつさにそなえよう！

日中は気温が高くなり、体育をしたり休み時間に外で遊んだりすると、たくさん汗をかく時期になりました。この時期はまだ体が暑さに慣れていないため、少しの気温の変化でも熱中症になることがあります。暑さにそなえて、しっかりと準備をしましょう。

お茶

毎日必ず持っ
てこよう。



汗ふきタオル

汗をかいたときは
清潔なタオルでふ
こう。



帽子

外で遊ぶときは
帽子をかぶろう。



水分補給

こまめにお茶を飲
もう。運動する前
に飲むといいよ。



朝ごはん

好ききらいをせ
ず、しっかり食べ
よう。



たっぷり睡眠

夜は早めに寝て、
体を休めよう。



少しずつ気温が上がり、夏日のような日も増えてきました。そのため、午後には水筒のお茶がなくなってしまったという子もいます。下校までしっかり水分補給ができるよう、十分な量のお茶を持たせていただきますようお願いいたします。子どもたちの熱中症対策のため、ご協力をよろしくお願いいたします。

体のつかれ、心のつかれ、出ていませんか？



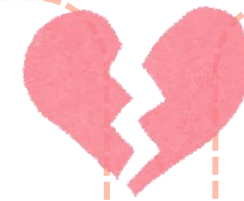
新学期が始まり、もうすぐ1か月。新しい学年でみなさんがはりきってがんばっている姿が伝わってきます。しかし、がんばりすぎていると、今まで緊張していた分の疲れが出たり、けがが増えたりすることもあります。体や心にこんなサインは出ていませんか？

体のサイン



- ・頭が痛い。
- ・お腹が痛い。
- ・食欲が出ない。
- ・なかなか眠れない。
- ・めまいがする。など

心のサイン



- ・やる気がでない。
- ・イライラする。
- ・不安になる。
- ・落ち着かない。など

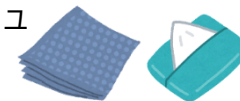
こんな症状が出ている人は、疲れているサインかもしれません。少しリラックスできる時間をつくってみましょう。好きな音楽を聴く、ゆっくりお風呂に入る、睡眠をたっぷり取る、など自分に合った方法を試してみましょう。



身のまわりを清潔にしよう！

体や身のまわりを清潔にすることは、毎日気持ちよく生活することができるだけでなく、けがや病気の予防にもつながります。普段から意識して行動できるようにしましょう。

ハンカチ・ティッシュ
を持ってこよう。



ごはんのあとは
ていねいに歯をみがこう。



つめは
短く切ろう。



石けんをつけて
手を洗おう。



お風呂に
入ろう。

