



# 保健だよ！

令和6年5月

芝生小学校

保健室

新学期になって1か月が経とうとしています。学校生活にはそろそろ慣れてきたか？みなさんが毎日、はりきってがんばっている様子が伝わってきます。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？

## からだのサイン



- ・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

## こころのサイン



- ・やる気が出ない。
- ・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。



## 保護者の方へ

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。



少しずつ暖かい日も増え、過ごしやすくなってきました。しかし、5月は昼間と朝夕の寒暖差が大きい季節の変わり目で、風邪を引きやすい時期です。この時期は、まだ体が暑さに慣れていないので、少しの気温の変化でも熱中症になることがあります。運動前にはしっかりと水分補給をしましょう。



## あつさに備えましょう！



### お茶

毎日必ず持っていてこよう。



### 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。



## 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。

