

ほけんすまより 5月

れいわ ねんど かもしましようがっこう ほけんしつ
 令和6年度 鴨島小学校 保健室

☆5月の保健目標：生活リズムを整えよう。

新学期が始まって1ヶ月が経ちました。みなさん学校生活には慣れましたか？5月は、新学期の疲れが出て、体調をくずしやすい時期です。また、この時期は朝晩と昼間の気温差も大きいので、衣服の調整をして、体調をくずさないようにしましょう。昼間の急な暑さには、熱中症も心配されます。熱中症対策には、この時期にしっかりと運動をして、汗をかく体質にしておくことが有効と言われています。暑さに備え、少しずつ身体を慣らしていきましょう。

その『ちょっとだけ』本当に大丈夫？

もうちょっとだけ…

出発時間ギリギリまで寝ていて、朝ごはんを食べる時間がなくなっていますか？朝ごはんは1日の元気のもとですよ。あせって家を出ると、ケガをする危険も。10分早く起きることから始めてみましょう。

あとちょっとだけ…

おやつをダラダラ食べていると、むし歯になるリスクが高くなります。量や時間を決めて食べましょう。

もうちょっとだけ…

あとちょっとだけ…

睡眠不足は、太りやすくなる、イライラする、勉強に集中できないなど、心にも体にもよくありません。ゆっくり寝て、疲れをとりましょう。

あとちょっとだけ…

ゲームのやりすぎで、目が悪くなったり、首や肩がこったりします。また、勉強が手につかなくなったり、最悪の場合「ゲーム依存症」になってしまうことも。おうちで使い方のルールを決めましょう。

慣れてきたころ 気をつけたいことは

ケガに注意

学校の廊下を走っていませんか？
登下校中、おしゃべりに夢中になっていませんか？

疲れに注意

ゆっくり眠れていますか？
毎日朝ごはんを食べていますか？

ことばに注意

元気よくあいさつをしていますか？
友だちにきつい言い方をしていませんか？

急な暑さにご用心 寒暖の差が大きいこの時季の備え

脱ぎ着のしやすい服で体感温度を調節しよう

汗をかいたら清潔なタオルやハンカチでふこう

気温が高いときはこまめに水分補給をしよう

外出のときは帽子をかぶり紫外線を避けよう

保護者の皆様へ

健康診断へのご協力、ありがとうございます。健康診断の結果については、全ての健康診断終了後、一覧にしたものをお子様を通してお渡しいたします。なお、病院受診が必要なお子様については、各健康診断が終わり次第お知らせをお渡しいたします。お手元に届きましたら、病院受診をお願いいたします。既に通院され、結果が分かっている場合は、その旨を受診報告書にご記入いただき、学校までご提出ください。