

# ほけんだより 5月

緑が美しい季節となりました。学校の池を毎日観察しているこどもたち。「おたまじゃくしに足が生えてきた！」と、うれしそうに目を輝かせています。「もうすぐカエルさんだね」と成長していく様子を楽しみに見守ってくれているようです。

5月は過ごしやすい気候ですが、日中は日差しが強かったり、朝や夕方はひんやり感じることもあります。汗により体が冷え、かぜをひいてしまうことがないように、汗の始末と衣服の調節をして、運動会に向けて元気に練習をがんばりましょう。



**じゅんぴ運動を  
しっかりする**



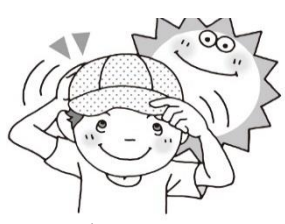
**準備はOK?**



**運動する前と後に  
水分をとる**



**あせふきタオル  
をもってくる**



**ぼうしをかぶる**



**ケガや体調がわるい  
ときは知らせる**



**元気のもと**  
はやね・はやおき・朝ごはん

急に暑くなると体温調節がうまくいかず熱中症になることも…。「のどがかわいた。」とおも思う前に、こまめに水分をとりましょう。

運動会練習や、朝晩の気温差により、疲れやすくなります。休日はゆっくりと休んで元気に登校してくださいね。

## 身のまわりを清潔にしよう

清潔チェック

- 歯みがき
  - ✓ 食後にみがいている
- 手洗い
  - ✓ 石けんで洗っている
- 服
  - ✓ 下着をつけている
- 爪
  - ✓ 短く切っている
- ハンカチ・ティッシュ
  - ✓ 持ち歩いている

ケガや病気を予防するためにも、いつも体を清潔にしておきましょう。

毎週、月曜日と火曜日の朝の会では「さわやか調べ」を行っています。

- 朝ごはんをしっかりと食べてきましたか？
  - 歯ブラシをもってきていますか？
  - ハンカチ・ちり紙をもってきていますか？
  - つめは短く切ってありますか？
- ★ 元気の源の朝ごはん。これから運動会の練習も始まります。朝ごはんは毎日、必ず食べてくるようにしましょう。
- ★ 歯ぶらし・はんかち・ちり紙を忘れてしまうと、身の回りを清潔にすることができません。前の日に準備をして、毎日忘れずにもってくるようにしましょう。
- ★ つめが伸びすぎていると、けがをしやすく、汚れもたまりやすくなります。1週間に1回は切るようにしましょう。お風呂上がりがおすすです！

まだまだ続きます  
健康診断

5月 9日 (火)	耳鼻科検診
5月15日 (月)	内科・結核・運動器検診
5月16日 (火)	眼科検診
6月21日 (水)	歯科検診

問診票・アンケートへのご協力ありがとうございました。

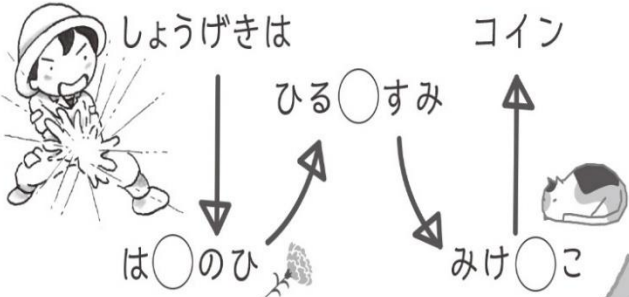


チャレンジ!

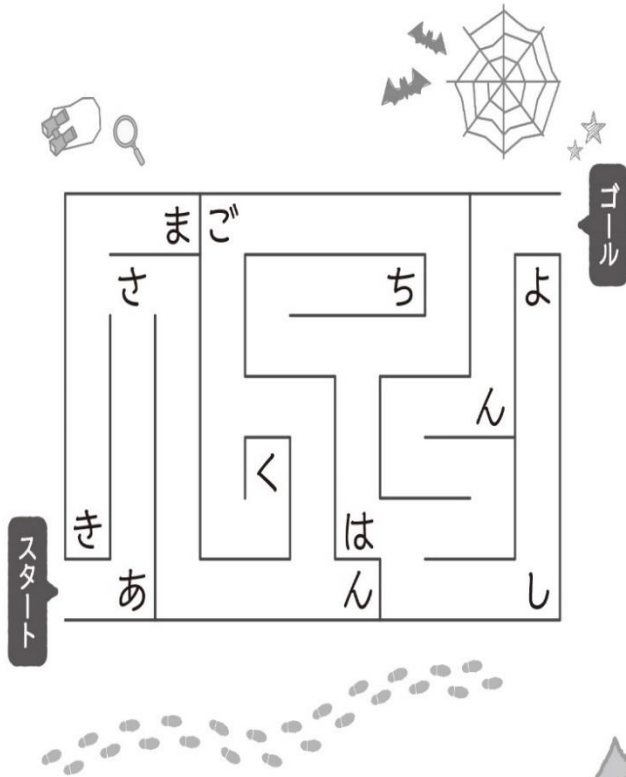
# 宝さがし

3つのクイズを解いて、宝箱のカギ(暗号)を手に入れよう!

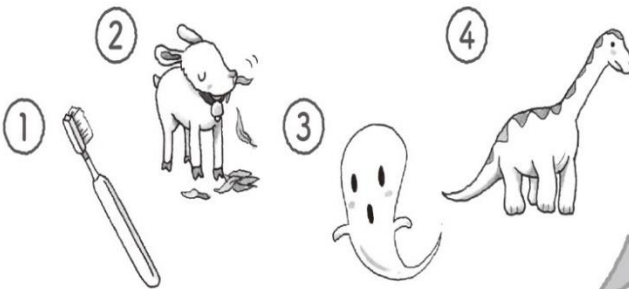
クイズ01 ○に入る言葉は?



クイズ03 言葉を拾いながら、ゴールにたどり着こう!



クイズ02 4つの絵の最初の言葉をつなげると?



クイズ01 \_\_\_\_\_

クイズ02 \_\_\_\_\_

クイズ03 \_\_\_\_\_

宝箱の中から出てきたのは...

## 元気なからだ!

答えは  
はやね・はやおき・あさごはん。  
いい生活リズムを作って、  
元気に過ごしましょう!

## 熱中症

5月は体を動かすと気持ちのいい季節。でも、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?」。そう思われがちですが、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るのです。



- 熱中症予防のポイント
- こまめな休憩と水分補給
  - 脱ぎ着しやすい服装
  - 屋外では帽子をかぶる
  - 軽い運動で暑さに慣れておく

油断せず、しっかり対策  
しましょう。疲れたときや  
体調が悪いときは無理をし  
ないことも大切です。

## つめの切り方

お覚えておこう!

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。

## 寝る前にOFF

テレビ、タブレット、スマホ、ゲーム

メディアの画面から出る光は、眠りの質を悪くします。  
ぐっすり眠るためにも、寝る1時間前\*にはしっかり「OFF」!

\*日本眼科医会 HP「こどもの目」より