

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



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。

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。

身のまわりを清潔にしよう

清潔チェック



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めです！

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。

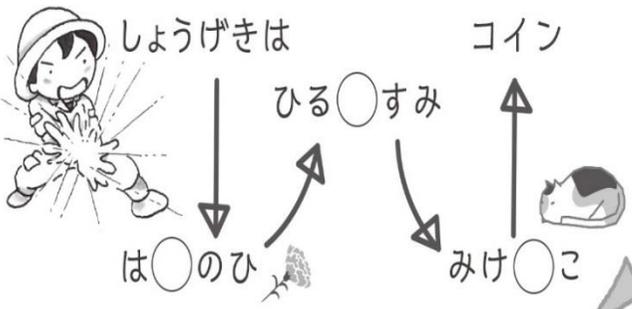


チャレンジ!

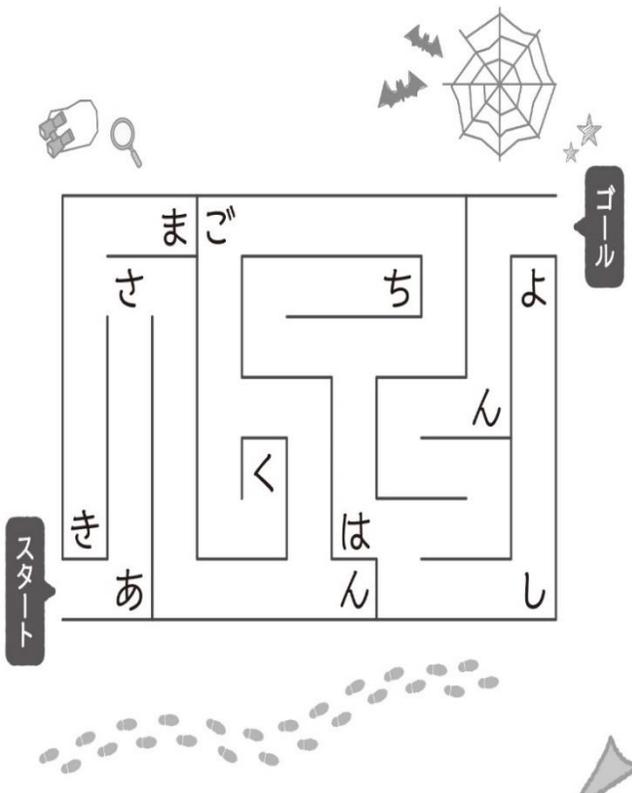
宝さがし

3つのクイズを解いて、宝箱のカギ(暗号)を手に入れよう!

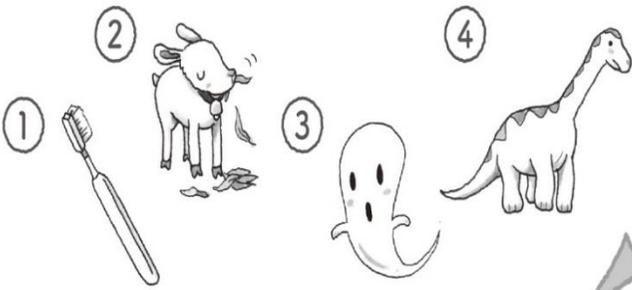
クイズ01 ○に入る言葉は?



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。

が増えてきます



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

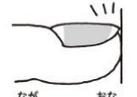
形

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



スマホ



タブレット



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