

ほけんだより

令和5年5月
八代市立八竜小学校
保健室

うちのひととよんでください

早いもので、今週で5月が終わろうとしています。運動会も終わり、児童のみなさんも先週までの疲れがたまっているのではないのでしょうか。最近では体調をくずす人が少しずつ増えてきました。疲れをしっかりとり、元気に活動できるよう、早ね早おきを心がけ、朝ご飯をしっかりと食べてくるようにしましょう。

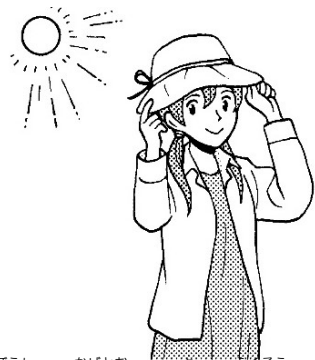


～熱中症の予防をしよう～

運動会はおわりでしたが、これから夏に向けてますます蒸し暑い日が増えていくと思います。以下のポイントを参考に、学校と家で熱中症の予防を心がけましょう。

【熱中症予防のポイント】

- 早ね 早おき あさごはんを食べるなど、毎日の生活リズムを整える
- 衣服の調節をする、外では帽子をかぶる、外での活動はマスクをはずす
- こまめな水分補給と休憩 ●運動などをして、汗をかく練習をする



ぼうし かぜとお ぐんぐん ぐんぐん
帽子や風通しの良い服装で、
いふく ちょうせつ
衣服を調整しよう



すいぶん ほきゅう
こまめに水分を補給しよう

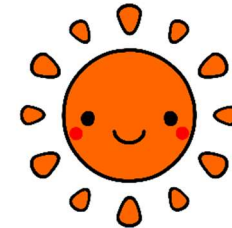


うんどう にゅうよく あせ
運動や入浴で汗をかく
れんしゅう
練習をしよう

熱中症は予防が大事です。学校でできる予防（こまめな水分補給や休憩など）と、家でできる予防（生活のリズムを整えるなど）を、一人一人が頑張っていきましょう。

～今年度初の四点固定運動 結果を発表します～

保護者の皆様におかれましては、四点固定運動へのご協力、大変ありがとうございました。5月の取り組みの結果をお知らせいたします。

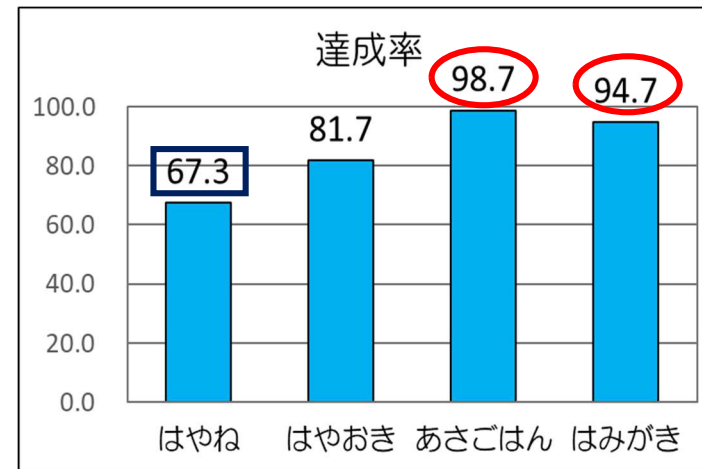


【よかった点】

- ・ほとんどの人が、朝ごはんを毎日食べてくることができた

【これから特に頑張りたいこと】

- ・はやね（布団に入る時刻）
※1～2年生：9時まで
3～4年生：9時半まで
5～6年生：10時まで
- ・朝ごはん、夜のはみがき100%



小学生のみなさんが健康に成長していくためには、1日に9～10時間の睡眠が必要です。おきる時刻が朝7時だとすると、ねる時刻は夜9～10時がよいことがわかります。生活のリズムが整っていると、体と心が元気になりますよね。

また、朝ごはんを食べると、朝から脳や体のすみずみに栄養が行き渡り、集中して学習や運動に取り組むことができます。

これからも自分の体の成長と健康のために、

「はやね はやおき あさごはん + はみがき」を頑張っていきましょう。

～今月みつけた「すてきな人」を紹介～

- ・2年生のある女の子。トイレに入った後、自分のはいたものでないスリッパも一緒に、きれいにならべてトイレを出て行きました。だれも見えていないところできるところが素敵ですね♪
ならべてくれて、ありがとう。

