

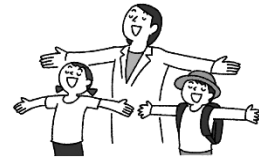
ほけんだより 5月



令和4年5月6日 万江小学校保健室 文責：緒方 理沙 No.2

からだ・こころのつかれにひと休み

体のちようしをととのえよう!



新年度がスタートして、およそ1か月。新しい学年にはなれましたか?

「なんだか体がだるい」「気分が落ちこみぎみ」そんなことはありませんか?

新しいことや変わることがたくさんあるこの時期は、知らず知らずのうちに力が入っていたり緊張していたりして、体も心もつかれやすいです。

いろいろなことを『がんばるとき』と同じように『ひと休みするとき』も大切にしてくださいね。下の方法以外にも、おいしいものを食べたり、好きな遊びをしたり…自分がリラックスできることを見つけて『ひと休み』の時間をつくりましょう♪

こんな方法で元気をチャージ!



しっかりすいみんをとる



ゆっくりすごす



人に相談する

健康診断まだまだつづきます



担任の先生のお話をしっかりきいて忘れものをしないように!!

項目	日時	対象学年
歯科検診	5月10日(火) 13:30~	全学年
心電図	5月11日(水) 11:30~	1・4年

5月のほけんもくひょう

体をせいけつにしよう!

『せいけつ・みだしなみ』バッチリ?



ハンカチ・ティッシュ

いつも持ち歩こう
(ハンカチは毎日かえる)



手・足のつめ

のびていないかときどき
チェックしよう



お風呂

1日のあせやほこりを
あらいながしてすっきり



はだぎ(したぎ)

毎日かえて、きれいなもの
をつけよう



歯みがき

朝・昼・夜寝る前にも
しっかりしていねいに



てあらい・うがい

外からかえったときは
わすれずに

熱中症に気を付けて!

運動会の練習が始まると、外に出る機会がふえます。暑さに体がなれていないときには熱中症にかかりやすいので注意が必要です。こまめに水分補給を行いましょう! また、体調が悪いときには早めに先生に伝えるようにしましょう!

マスクも無理を
しないでね!



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