

ブルーベリー

5月30日号

R7.5.30

No.3

山都町立蘇陽小学校

保健室

おうちの人とよんぐくださいね



保健関係書類のご提出

ありがとうございました

保護者の皆様には、お子様の体調管理をはじめ、体育服の準備等、大変お世話になりました。今年度の健康診断は全て終了しました。1、4年生の心臓検診の結果が届き次第、全員にすくすくファイルを配付します。内容をご確認の上、受診が必要な場合は早めの受診をお願いいたします。

熱中症予防

朝と昼との寒暖の差があります。朝は寒く、薄手の上着があるとちょうど良いですね。そうかと思うと、日中は暑く、遊んでいると汗をかきます。喉も渴きますね。

熱中症予防のために「喉が渴いていなくても」水分補給をこころがけましょう。外で遊ぶときは、必ず帽子をかぶりましょう。



給食時間はマスク着用します

ご家庭でのマスクの準備お世話になります



はやね・はやおき



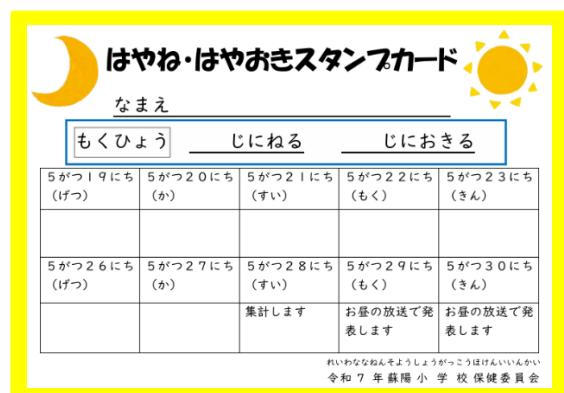
スタンプカード



5月19日（月）～5月27日（火）全校で、はやね・はやおきにチャレンジしました。自分で起床時刻と就寝時刻の目標を立てて、達成できた日は各クラスの保健委員さんがスタンプを押します。

今回、パーフェクト賞は19名。保健委員会さんが給食時間に19名のお名前を放送で発表しました。ぜひおうちでもお話ししてみてください＾＾

次回は、7月に行う予定です♪



紫外線対策を

太陽の光に含まれる紫外線は私たちにとって身近で、体のために大切なものです。浴びすぎた場合には病気を引き起こすこともあります。日陰の利用、帽子をかぶる、薄手の長袖を着る、日焼け止めを上手に使うなど、皮膚を守る対策をしましょう。



こんなにすごい！ 肌着の効果

暑いからといって、肌着を着ない人はいませんか？ 実は、肌着にはすごい効果があるのです。肌着は汗を吸い取って発散し、体温を下げる効果があります。そして、服の中の蒸れをおさえます。からだからは皮脂などの汚れも出ています。肌着は汚れも吸い取るため、肌をせいけつに保ってくれるのです。また、肌着を着ることで肌が服に直接ふれないため、服の汚れをふせげます。肌着ってすごいですね。

爪の話

爪が伸びていませんか？ 爪が長いと、衣服に引っかかったり、急に割れたり欠けたりして思わぬケガにつながる恐れがあります。また、爪先には汚れが溜まりやすいので、衛生面でも心配です。

昔は、「夜爪（=夜、爪を切る）」が「世詰（=短命になり、親よりも早く死んでしまう）」という言葉を連想させるところから、夜に爪を切ってはいけないとされていました。明るい電灯がなかった時代、「暗い夜に爪を切るのは危ないよ」という昔ながらの知恵だったのかもしれません。

爪を切るときは、明るさや安全に気をつけましょう。



湯船につかると いいことがたくさん！

血液やリンパなどの流れがよくなる

筋肉や関節がやわらぎ、こりがとれる

からだのよごれがとれる

副交感神経が活発になり、リラックスできる

ねむ眠りやすくなる

つか疲れがとれる

