

ほけんだより

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

おうちのひととよんでください



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。

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♪

はやね・はやおきスタンプカード				
なまえ				
もくひょう		じにねる		じにおきる
5がつ19にち (げつ)	5がつ20にち (か)	5がつ21にち (すい)	5がつ22にち (もく)	5がつ23にち (きん)
5がつ26にち (げつ)	5がつ27にち (か)	5がつ28にち (すい)	5がつ29にち (もく)	5がつ30にち (きん)
集計します			お昼の放送で発表します	お昼の放送で発表します

れいわなねんそしょうがっこうほけんいんかい
令和7年蘇陽小学校保健委員会

熱中症予防

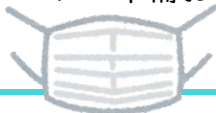
朝と昼との寒暖の差があります。朝は寒く、薄手の上着があるとちょうど良いですね。そうかと思つと、日中は暑く、遊んでいると汗をかきます。喉も渴きますね。

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。



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が、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）」という言葉と連想させることから、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が。

爪を切るときは、明るさや安全に気をつけましょう。



ゆ ぶね

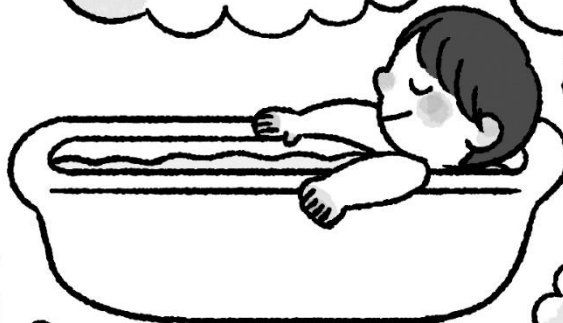
湯船につかると いいことがたくさん！

けつえき
血液やリンパなどの
なが
流れがよくなる

きんにく かんせつ
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

ふくこうかんしんけい かつぱつ
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