

のびのび

ほけんだより No.2
5月号
都呂々小学校保健室

これから運動会の練習が本格的になってきます。外で活動したり、あせをかい
たりすることが増えてきます。せいけつな生活を心がけましょう。

5月 

みのまわりをせいけつにしよう



学校では外に出た後や、給食の前に手あ
らいをすることが多いです。右けんを使っ
ていねいな手あらいをしていますか？また、
その後はきれいなハンカチでふいていますか？毎日せいけつなハンカチをじゅんびしま
しょう。

運動会の練習や、昼休みなどで
あせをかくことが増えています。下着
は着ていますか。汗をかくことが予想
される時には、かえの下着やタオルを
もってくるなど、きもちよくすごせる
工夫をしましょう。

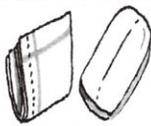
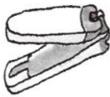
下着を着よう

エッヘン！



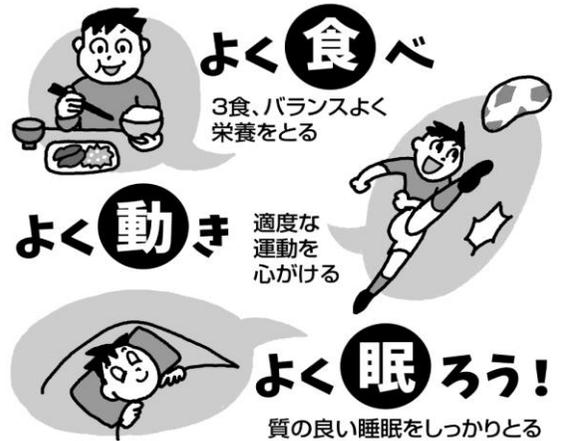
汗を吸い取り、服の中
の温度を下げます。下着
を着ているほうが涼しく
感じるはずですよ。
ためしてみてね。

清潔アイテム

<p>ハンカチとティッシュ</p>  <p>ハンカチは 毎日とりかえてね</p>	<p>つめきり</p>  <p>手のひら側から 見えたら切ろう</p>	<p>歯ブラシと歯みがき粉</p>  <p>ねる前は念入りに</p>	<p>下着</p>  <p>汗をすう素材を選ぼう</p>	<p>手洗いせっけん</p>  <p>水洗いだけじゃダメ！</p>
---	--	---	---	--

そと かつどう おお せいかつ
外での活動が多くなると、生活リズムや
かつどうりょう ちが たいちよう くす
活動量の違いから体調を崩すことがある
かもしれません。はや はやお あさ
心掛け、心とからだの調子を整えていき
こころ こころ ちようし ととの
ましよう。

あさゆう すず だいじょうぶ おも
「朝夕は涼しいしまだ大丈夫」と思って
いたら、きゅう あつ ひ もある がつ あつ な
いたら、急に暑い日もある5月。暑さに慣れ
ていないため、いがい ねっちゅうしょう
以外と熱中症になりやすい
じき しき うんどうかい れんしゅう
時期でもあります。運動会の練習はあつい
ひさ なか おこな よそう ほんかくてき あつ まえ
日差しの中で行われることが予想されます。本格的に暑くなる前（5～6月）から、
あつ つよ からだ たいせつ がつ あせ あつ
暑さに強い体づくりをしていくことが大切です。5月くらいから汗をかいて暑さに
な はじ たいおんちようせつきのう きゅう あつ ねっちゅうしょう
慣れ始めておくと、体温調節機能がうまくはたらき、急に暑くなっても熱中症に
かかりにくくなります。



【保護者の皆様へ】

5月からメール形式による健康観察を取り入れました。毎日、お子さんの朝の検温と健康観察にご協力いただきありがとうございます。いきなりの変更となり、保護者の皆様には大変ご迷惑おかけしております。メール形式による健康観察の仕方についてご確認よろしくお願ひします。

〈メール形式〉

方法：あんしんメールから健康観察入力フォームを開き、学年、名前、体温、体調等を入力し、送信ボタンを押す。

提出時間：平日（授業がある日） 朝8時まで

休日・祝日 朝9時まで

以前使用していたチェックカードについては、学校の方で保管いたしますので、担任へご返却ください。また、紙媒体を希望される方は連絡帳にて、ご連絡お願ひします。