



ほけんだより 5月号



海道小 保健室 R6.5

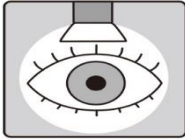


新学期が始まって、約1か月。新しい環境にも少しずつ慣れてきたのではないのでしょうか。しかし、心身の疲れが出るころでもあります。さわやかなこの季節を健康で安全に過ごしましょう。

【5月の保健行事】

5月の保健目標

じぶんの体や
身のまわいをきれいにしよう





けんしんめい 検診名	がんかけんしん 眼科検診 	にょうけんさ 尿検査 	じびかけんしん 耳鼻科検診 
日にち	5月1日(水)	5月14日(火)	5月21日(火)
やるひと	全員(ぜんいん)です		
せつめい	1年生のみ斜視の 検査をします。	忘れずに提出してください。再提出 日は、5月28日(火)です。	耳垢栓塞が増えています。 前もって耳の掃除をしておきましょう。

海道小 みんなのおやくそく

これから汗をかく季節になります。汗ふき用と、手洗い用の、タオルやハンカチを2枚くらい、持っているといいでしょう。

熱中症にならないために

こまめに水分をとりましょう。 	かならず帽子をかぶり、直射日光をさけましょう。 
毎日、すいみや栄養をたっぷりとり、体力をつけておきましょう。 	炎天下や高温、風通しの悪いところに、長い間いないようにしましょう。 

正しい手洗いと うがいのしかた

手洗いは30秒

つめは短く切ってありますか？ ハンカチは自分のポケットにいつも入れておきましょう。手は、せいけつなハンカチやタオルでよくふきとって、かわかしましょう。

- 
流水でよく手をぬらした後、石けんをつけ、手のひらをよくこすります。
- 
手の甲をのばすようにこすります。
- 
指先・爪の間を念入りにこすります。
- 
指の間を洗います。
- 
親指と手のひらをねじり洗います。
- 
手首も忘れずに洗います。

あなたの心と体 元気ですか？

4月から新しい学年がスタートし、新しい環境、新しい出会い、そしてたくさんの行事と、「あっという間に1か月がすぎてしまった。」という人が多いかもしれません。疲れを感じたら、無理をせずにしっかり休み、リフレッシュしてからまたがんばりましょう！！

【あてはまるものに☑してみましょう。】

- 食欲がない。
- 最近よく「ぼーっ」としてしまう。
- なかなか眠れない。
- やる気がでない。
- イライラしてしまうことが多い。
- 最近よくお腹や頭が痛くなる。

【☑の数はいくつだったかな??】

- 0… 心も体も元気いっぱい！！この調子でがんばろう！！
- 1～3… 少し疲れているかも。たまには好きなことを思いっきりやろう！！
- 4～6… 疲れがたまっていますか？心や体を休めることはとても大切なことです。おうちの人や先生にも話してみよう！！

乗り物酔いを予防するポイント！



乗る前にできること

たのしみなゴールデンウィーク！5月には修学旅行、6月には遠足があり、お出かけの多い季節になりますね！

◇しっかり睡眠をとる

睡眠不足だと頭が痛くなったり、ぼーっとしたりして、気分が悪くなりやすいです。

◇食事は出発の1時間前までに！

空腹や食べすぎは禁物！
普段通りの朝食を食べましょう。



◇飲み慣れた酔い止めを飲む

どのタイミングで飲むか、改めて家の人と確認しましょう。

◇ゆったりした服を着る

からだも気持ちもリラックスできるようにしましょう



乗っている間にできること

- ◆ 乗り物の進む方向を見る。
- ◆ 遠くの景色を見て、気をまぎらわす。
- ◆ 「酔わない！」の気持ちを大切に。

きもちもだいじ



ストップ！のりものよい

☆乗り物酔いにかぎらず、具合が悪いときは、がまんをせずに近くの大人の人、友達や先生に伝えましょう。
具合が悪い人への心づかいを忘れずに過ごしましょう。