

5月 ほけんだより

富田林市立
高辺台小学校

ほけんしつ

新学期がはじまり、1カ月がたちましたね。皆さん新しい学年には慣れてきましたか？心と体の調子を整えながら、5月も元気にすごしましょう！
さて、5月5日は「立夏」です。少し遊ぶだけで、汗ばむ日も増えてきましたね。水分補給をこまめにして、熱中症にならないようにしましょう。

おうちのひと
といっしょに
よみましょう



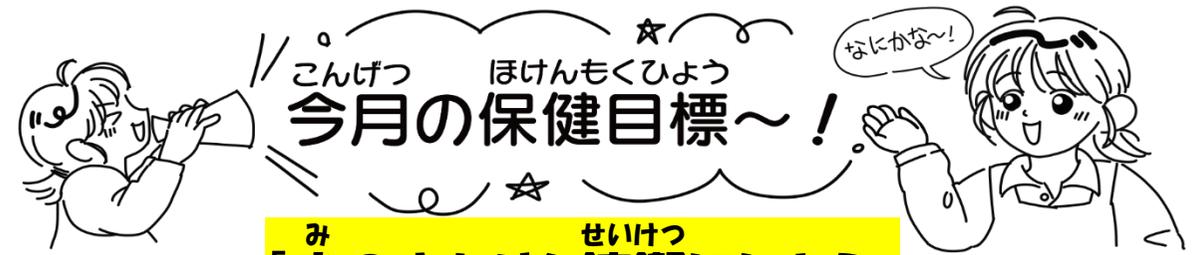
ほっと

ひと息つきましょ

「自分は今、すごく元気！」と言える人はいますか？「体は元気！でも最近、心がもよもやする・・・」という人もいると思います。夜あまり眠れない、食欲がないなど、「もよもや」の形は人それぞれです。気づいていないだけで、疲れがたまっているのかもしれない。そんな時はリフレッシュ！外で遊んで体を動かす、お話をする、日光を浴びる、音楽をきく、ゆっくりお風呂に入る、などなど、あなたにピッタリなりフレッシュの方法を見つけて、毎日楽しく過ごしましょう。

5月の保健行事予定

日時	対象	保健行事	服装・備考
5月9日(金)	対象者	尿検査容器配布	
	13:30~	全学年	内科検診 ・体そう服で行います
5月12日(月)	対象者	尿検査2次	・1次未提出者も対象です
5月21日(水)		尿検査2次予定日	
5月14日(水)	1.4年	耳鼻科検診	・耳掃除をしておいてください
5月28日(水)	対象者	心臓2次検診	・体そう服で行います
			・徒歩で行きます
5月29日(木)	全学年	歯科検診	・はみがきをしておいてください



「身のまわりを清潔にしよう」

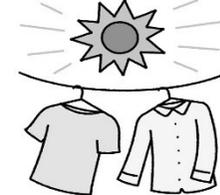
元気な毎日は、身のまわりの清潔から！君はできているかな？
こちよいシーズンを快適に楽しむために、身のまわりの清潔にも気を配ってくださいね。



脱ぎ着のしやすい服を選んで、急な気温の変化に対応しよう。



清潔なハンカチやタオルを持ち歩いて、汗のまつはしっかりと。



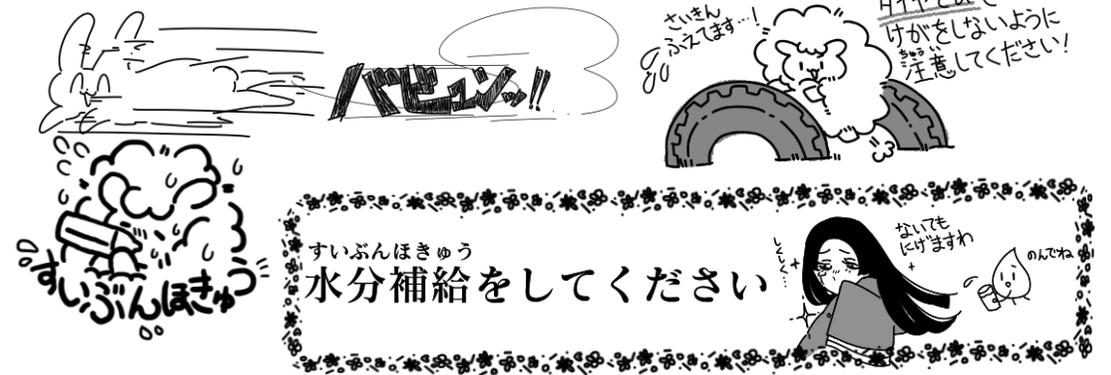
気温も上がり、汗ばむ季節。下着やジャージ等はこまめに洗濯。



清潔な服のほうが汗の吸収もよく衛生的で気分もよいね。

準備運動でけがを予防！

安全に遊ぶためには、準備運動がとても大切です。固まった体を少しほぐしてから遊びに行きましょう。手をぶらぶら、グーパーの動きや、足を伸ばしてアキレス腱をストレッチするだけでも、けがの予防に繋がります。体がより動きやすくなる・・・いつもより、速く走れちゃうかも・・・!?一度試してみてもいいかな(^o^)



遊ぶ前と後の水分補給はとても大切です。のどが渇いていなくても、一口飲むようにしましょう。人間の体は、なんと子どもだと70%は水でできています！運動をすると、汗や呼吸でいつもよりも多くの水が体から出ていきます。体からたくさんの水分が無くなると、脱水状態になる危険性があります。脱水状態になると、頭がいたくなる、足がすりやすくなる、などの症状が現れます。本格的に暑くなる前に、水分補給を積極的にいましょう。