



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。すいとうの量は足りているかな？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。

富田林市立
高辺台小学校
ほっけんしつ



ほっ、とひと息つきましょう



「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、心がもやもやする・・・」という人もいます。夜あまり眠れない、食欲がないなど、「もやもや」の形は人それぞれです。気づいていないだけで、つか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！例えば・・・(^ω^) ↓

- ・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8日(金)	対象者	尿検査容器配布	
5月11日(月)	対象者	尿検査2次	1次未提出者も対象です
5月19日(火)		尿検査2次	
5月28日(木)		(予備日)	
5月19日(火)	1.4年	耳鼻科検診	耳掃除をしておいてください
5月21日(木)	全学年	眼科検診	
5月29日(金)	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月の保健目標

身のまわりを清潔にしよう

- 今すぐできる身のまわりチェック！君はできているかな？
- 新しいハンカチがポケットに入っている
 - ティッシュを持っている
 - 外遊びの後、給食前、そうじの時間の後に手を洗っている
 - 給食の後、歯みがきをしている
 - 季節に合った服を着ている(暑すぎる、寒すぎるなどありませんか?)



全てにチェックがいたら大人に自慢できるレベル！良い学校生活は、身だしなみからですよ。

5月だ！外遊びだ！！気をつけるんだ！！

楽しい外遊びで、けがなく安全に過ごすためには、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けんをストレッチするだけでも、けがの予防につながります。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・・・！？一度試してみてくださいはいかがでしょうか(^▽^)/

さて、5月の外遊びで特に気を付けることがあります。それは・・・



けむし

何気なく拾ったその枝に、寝ころんだ草原の上に・・・『けむし』さんはいるかもしれません。触らないように気をつけましょうね。また、触らなくても近づいただけで刺されることがあるので注意してください。



水分補給

遊ぶ前と後の水分補給はとても大切です。のどがかわいていなくても、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分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、足がつりやすくなる、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行いましょう。



紫外線

太陽にはすごい力があります。適度な日光浴では、骨や歯を丈夫にするビタミンDというものが作られます。ですが、太陽の光を浴びすぎると、顔や腕が真っ赤になって、ヒリヒリ痛くなるかもしれません。5月頃から日差しがだんだんと強くなってきます！対策では、日焼け止めを塗る、薄手の上着を着るのもいいですね。学校生活では、帽子をかぶって遊ぶようにしましょう。太陽とうまく付き合っていきましょうね。

