

ほけんだより

5月



令和7年5月2日発行
日南市立大窪小学校保健室

おうちの方と読んでね



新生活が始まり、もうすぐ1カ月がたとうとしています。新しい環境に少しずつ慣れてきたでしょうか？みなさん、毎日がんばっていますね。

この時期は、気づかないうちに力が入っていて、体が緊張きんちようしているかもしれません。つかれを感じたら、しっかり休む時間をつくりましょう。『がんばるとき』と同じように『ひとやすみをする時間』も大切にしてくださいね。

5月の健康目標

からだを
せいけつにしよう



つかれを感じたらやってみよう



好きな音楽をきく



のんびり過ごす



周りの人に話す



体をうごかす



気持ちを書き出す

困っていることやなやむことがあるときは、家族や学校の先生に話そう。

誰かに相談しづらいときやつらい思いをかかえている時は、こんな窓口もあります。

24時間子供 SOS ダイアル 0120-0-78310



5月から熱中しょう対策をしよう



5月1日の全校朝会で『熱中しょう』についてお話をしました。

5月に熱中しょう対策はまだ早いのでは?と思うかもしれませんが、急に暑くなる5月も気をつける必要があります。

熱中しょうは、重症になると、命を奪^{うば}う病気です。しかし、自分で防ぐことができるので、熱中しょう予防のポイントを5月から意識してほしいです。

熱中しょう予防のポイント

- ①のどがかわく前に水分をとろう
- ②規則正しい生活をしよう
- ③朝ごはんをしっかり食べよう
- ④外に出るときはぼうしをかぶろう



ゴールデンウィークも



規則正しく過ごそう

めざせ お風呂の達人 よく洗ってピカピカに

毎日のお風呂、気持ちよく楽しめていますか? そろそろ汗をかく日も増えてきます。せいつつに過ごすために、お風呂のコツを教えます。



汚れのたまりやすいところは念入りに

汚れのたまりやすく洗い残しやすい場所は、念入りに泡で洗いましょう。

わきの下

ひじの内側

ひざの裏側

おしりの下

耳の後ろ

足の指の間 など

すすぎ残しに注意

きちんと汚れを落とし切らなかつたり、シャンプーやボディーソープが残ったままだと、肌荒れの原因になることも。ヌメヌメが残っていないかチェックしながら、丁寧にシャワーやかけ湯で洗い流しましょう。



保護者のみなさまへ

保健関係の書類の提出、健康診断の準備等、ご協力していただきありがとうございました。

4月30日(水)で1学期の健康診断のすべてが終了しました。

健康診断の結果、医療機関の受診が必要な方は、結果を配付していますので、早めの受診をお願いします。

