

# ほけんだより5月

椎葉村立不土野小学校  
ほ け ん し つ  
5 月 1 2 日 発 行

5月は新緑がまぶしい季節です。不土野の木々も緑を深め、毎日元気に過ごす皆さんみたいにパワーを高めているようですね。しかし、1ヶ月頑張った緊張がゆるみ、ちょっと疲れが出てしまう季節でもあります。ゆっくりと風呂に入ったり、じゅうぶんに睡眠をとったりして心とからだをリフレッシュさせてくださいね。

## 暑さに慣れておこう！

今年の夏も熱くなることが予想されています。この夏、暑さで体調を崩さないためには、まだ涼しさもある5月のうちから暑さに慣れ、汗をかいて体温を下げるができる身体を作っておくことが大切です。暑さに慣れるためにはどんなことをすればいいでしょう？



### ジョギング・ウォーキング

週5日 ジョギング（走る）なら15分、ウォーキング（早歩き）なら30分くらい。少し汗かくくらいを目標に、無理しないように少しずつ時間を増やしましょう。

### 湯船につかる

シャワーで済ませず、湯船にゆっくりとつかり、汗をかくようにしましょう。また、お風呂に入る前と後には水やお茶・スポーツドリンクなどを飲んで、気分が悪くならないようにしましょう。



### ストレッチ



深呼吸をしながら、週5日～毎日身体が温まるように全身のストレッチをしましょう。



## さわやかな5月… あついのかも？ すずしいのかも？

さわやかで気持ちのいい空気の5月。でも、ちょっと体を動かすと汗をかいたり、朝や夜にうす着でいると少しひんやりと感じたりすることも…。そんなときのために気をつけたいことは？



汗ふき用のタオルやハンカチをいつも持ち歩く



「着る⇔ぬぐ」がしやすい服をえらぶ

また、日やけの原因になる「しがいせん」は5月ごろから強くなってきます。はだが弱い人は、おうちの方と相談しながら、ぼうしをかぶったり、日やけどめを使ったり…いまから『たいさく』ができるといいですね。

清潔せいけつに  
できているかな？

# シルエットクイズ

みんなに足りない  
清潔アイテムは何か？  
シルエットから推理しよう！

## シルエット

運動してたくさん  
汗をかいたら、  
これを新しいものにかえよう



外から帰ったら、  
必ずしよう



のびてきたら切ろう



いつもポケットに  
入れておこう！

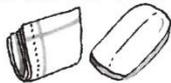


ごはんを食べた後には、  
忘れずに



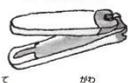
## 清潔アイテム

ハンカチとティッシュ



ハンカチは  
毎日とりかえてね

つめきり



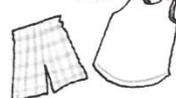
手のひら側から  
見えたら切ろう

歯ブラシと歯みがき粉



ねる前は念入りに

下着



汗をすう素材を選ぼう

手洗いせっけん



水洗いだけじゃダメ！

# 5月の予定です

16日 合同検診〈椎葉小〉  
眼科、心電図（1年）、  
貧血・小児生活習慣病予防（6年）

※ 本年度の眼科検診は感染症対策のため、  
自分で下瞼の裏の結膜が見えるように下げて  
もらいます。学校でも確認しましたが、おうちで  
も練習をしておきましょう。

24日 内科検診

31日 給食・食育参観日

6月9日には歯科健診があります。

## 健康診断の結果をお知らせしています

「受診をすすめられたから病院に行ったら、異常なしだった」「検査では毎年同じ結果」という声を聞きます。健康診断は隠れた病気の「可能性」を見つけるものなので、そういうこともあります。

しかし、早期発見・早期治療で治る病気が見つかることもあるのです。子どもたちの健康のため、早め  
に受診をお願いいたします。

