

ほけんだより 5



富陽小学校
保健室

もうすぐゴールデンウィークです。家族や友達との楽しい予定がある人も多いのではないのでしょうか。ぜひ楽しいゴールデンウィークにしてくださいね。ただし、生活リズムの乱れには気をつけましょう。早寝早起き・朝ごはんを意識して過ごしましょう。

5月の予定 健康診断 続きます

検診は6月まで続きます。検診が終わり次第、受診の必要な人にはおたよりを渡します。早めに病院を受診してください。

検診は自分の健康を考える機会にもなります。お家でも身体や心の成長や変化について話し合ってみてくださいね。

- 8日(金) 内科検診...1の1・1の2・2の1・3の1
- 20日(水) 耳鼻科検診...1年生(6限目まであり)
- 22日(金) 内科検診...1の3・1の4・2の2・3の2
- 27日(水) 歯科検診...1年生・3年生・5年生
- 28日(木) 尿検査1次...全学年
内科検診...6年生

＼おうちの方へ！

受診後、心配なことや配慮が必要なことがありましたら、遠慮なく学校までご連絡ください。



心の疲れに気づいていますか？

がんばりすぎてない？

休むサインを見つけよう

新学期が始まってそろそろ1か月が経ちます。少しずつ疲れが出てくる時季です。すべてにチェックはつきますか？一度チェックしてみましょう。

心のサイン	体のサイン
<input type="checkbox"/> イライラすることはない	<input type="checkbox"/> 朝すっきり起きられる
<input type="checkbox"/> やる気がいっぱい	<input type="checkbox"/> 体に痛いところはない
<input type="checkbox"/> 不安やきんちょうはない	<input type="checkbox"/> 食欲がある
<input type="checkbox"/> 学校に行くのが楽しみ	<input type="checkbox"/> 夜しっかりとねむることができる

すべてにチェックがつかなかったら、それは心や体が「休んで！」と教えてくれている大切なSOS。肩の力を抜き、のんびり過ごす時間をとってリフレッシュしよう。



いまからはじめる！ねっちゅうしょうたいさく

すいぶんほきゅう

ぼうしをかぶる

ひかげですごす



つかれたらやすむ



【マスクもむりをしないで!】



だんだんと暑くなってきました。これからの時季に気をつけたいのが熱中症です。熱中症にならないように対策をすることはもちろんですが、熱中症になりにくい体を作ることも大切です。そのためのポイントは「汗」です。体は汗をかくことで熱を体の外に出しています。今のうちに、適切に汗をかくことができる力をつけましょう。

ねっちゅうしょう 熱中症になりにくいからだを作る3つのポイント

シャワーだけでなく、
湯船につかる

汗をかくほどの運動を
習慣にする

その他、
汗をかく行動をする

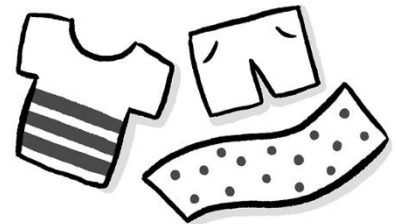


春夏の衣服におすすめの素材とは!?

5月になると、日差しが強くなり、暑く感じる日も増えてきます。この時期をなるべく快適に過ごすために、衣服の素材に目を向けてみませんか。



衣類に最も多く使われている素材。肌触りが良く、吸湿性や通気性に優れているため、Tシャツやブラウス、下着、タオルなど幅広く使われている。



通気性がよく、涼しい着心地が特徴。



化学繊維の中でよく使われている素材。綿が混ざったものもある。最近では、汗を吸っても素早く乾いて、サラッとした着心地が続く「ドライ（速乾）Tシャツ」も人気。