

ほけんだより



湯野小学校 保健室

しんがくねん けつ
 新学年になって1か月。みなさんががんばっているの、ちょっと疲れ気味の人がいるかもしれませんね。5月はゴールデンウィークもあり、リフレッシュするにはとても良いのですが、下のように「ちょっとだけ」と思って続けていると、体調をくずす原因にもなります。みなさん、気をつけて過ごしてくださいね。

その「ちょっとだけ」本当に大丈夫？



出 発時間ギリギリまで寝ていて、朝ごはんを食べる時間がなくなっていますか？朝ごはんは1日の元気のもとですよ。あせって家を出ると、ケガをする危険も。10分早く起きることから始めてみましょう。

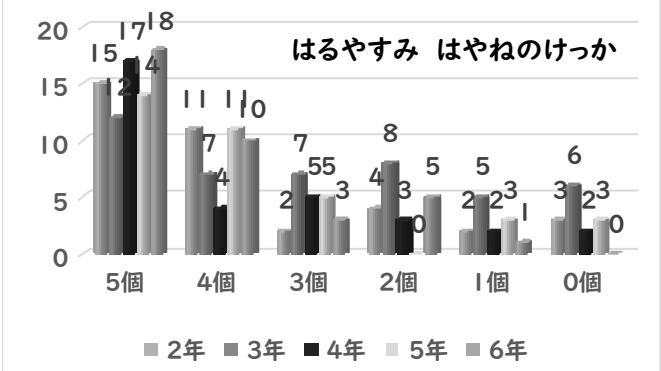


ゲ ームのやりすぎで、目が悪くなったり肩や首がこったりします。また、勉強が手につかなくなったり、最悪の場合「ゲーム依存症」になってしまうことも。おうちで使い方のルールを決めましょう。



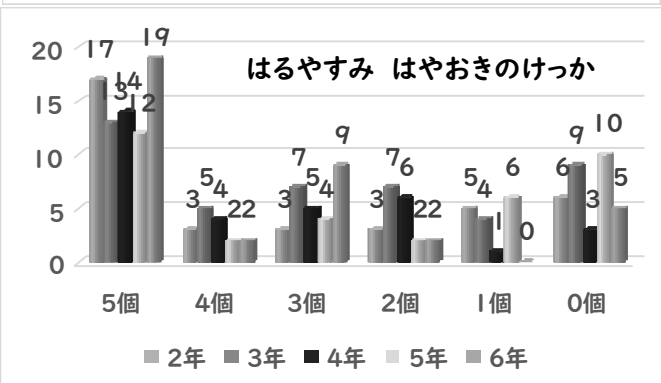
お やつをダラダラ食べていると、むし歯になるリスクが高くなります。量や時間を決めて食べましょう。

5月の保健目標：生活のリズムをつくろう



あとちょっとだけ...

睡 眠不足は、太りやすくなる、イライラする、勉強に集中できないなど、心にも体にもよくありません。ゆっくり寝て、疲れをとりましょう。



はるやすみ けっか
 春休みのげんきもりもりの結果です。「ちょっとだけ」の結果が見えていませんか？
 みんなで生活のリズムを作って、元気にすごしましょう！

暑さ 注意報

暑さ対策

通気性のよい服や下着で調節

帽子で直射日光を避ける

こまめな水分補給

タオルで汗を拭く

疲れたら休む



いかに かつ おお ねっちゅうしょう
意外と5月に多い熱中症に
き
気をつけて!!

どんなときに、熱中症になりやすいの?

こんな症状が出たら、すぐに伝えて

1. 気温が高くなり、
①体内の水分が減った時②無風等汗が蒸発しづらい時③体が暑さになれていない時
※5月は、急に暑くなったりすずしくなったりと気温の変化が大きいです。体が暑さになれていないこの時期、熱中症を起こしやすいといわれています。
2. 生活リズムが乱れている時(疲れがとれずいたり、
3食とれずにエネルギー不足の時)
3. 体調が悪い時



ふらふらする
体がおもい



ズキンズキンと
する頭のいたさ



てあし
手足が
うごかしにくい

※ふだんから体調を整え、汗をかく力を
今からつけていきましょう

暑熱順化 は今のうち!



暑熱順化とは

熱を外に放出して体温を調整する力を
つけ、体が熱中症になりにくい状態に
なることです。

ポイントは「汗」。体の中に熱がたまりすぎると熱中症になります。そうならないよう、体は汗をかくことで熱を体の外に出しています。適切に汗をかく力をつけることが、暑熱順化の鍵なのです。

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

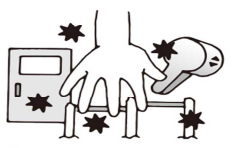
暑熱順化には、数日～2週間程度かかると言われていますが、体調や体質などによって個人差があります。その日の調子や環境に合わせて無理なく汗をかき、夏本番に備えて体を暑さに慣れさせていきましょう。



ハンカチでふく

手洗い

教室のドア、運動場の土や遊具、トイレのレバ...いろいろなものを触るみなさんの手にはバイ菌がいっぱい。風邪などの原因になるので、石けんでの手洗いが大切です。でも、洗った後、手をブラブラさせたり、服でサッとふいたりして、あとは自然乾燥...なんてことをしていませんか?



手が濡れたままだとバイ菌がつきやすくなり、せっかくな手を洗ったのに、またすぐにバイ菌だらけになってしまいます。服でふくのも×。服についているバイ菌が手に移るだけでなく、手の水分をきれいにふき取れません。

手を洗った後は、清潔な乾いたハンカチでしっかりふきましょう

