

# ほけんだより 5月



<保健目標>  
 からだを清潔にして、  
 心身の調子をととのえよう

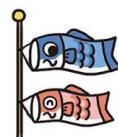
越廼小学校 保健室

令和5年5月2日

No.2

皆さんが一生懸命に学び、活動している姿を見ることができ、毎日元気をもらっています。新学期が始まり一カ月が過ぎようとしていますが、疲れも出てきたのではないのでしょうか。5月は、暑い日も増え、気温が変わりやすいため、「だるい」状態になりやすいです。そうなることなく、楽しく生活できるよう、一度自分の生活を見つめ直してみませんか？

## せいけつ習慣でからだを守ろう！



### 「歯みがき」でむし歯・歯周病予防

みなさんが給食のあとに丁寧に歯をみがいている姿をいつも見えています。ぜひこの良い習慣を家でも学校でも継続して、むし歯・歯周病から身を守りましょう。

### 「つめ切り」でけが予防

つめが長いと、自分や周りの人を傷つけてしまいます。つめが指先から出ない程度に、角はなめらかになっているでしょうか？

### 「手洗い」で感染症予防

たっぷりの水と泡で、すみずみまで洗いましょう。また、冷たい水でこまめに手を洗うことは、熱中症対策にもつながります。

## 正しい手洗いの順番

1 手のひら



2 手のこう



3 指のあいだ



4 つめのあいだ

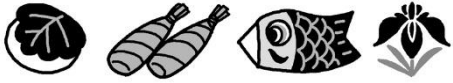


5 おやゆび親指



6 てくび手首





しっかりと暑さ対策をして  
楽しく活動しよう！



ねっちゅうしょうよぼう  
熱中症予防を



- ① タオルでしっかりと汗あせをふこう
- ② 下着したぎを身みにつけよう
- ③ 水分すいぶんをしっかりとろう
- ④ お風呂ふろに入り、しっかりと汗あせを流ながそう

こころ  
心がけよう



保護者の方へ

4月から保健関係書類へのご記入など、健康診断の実施にご理解・ご協力頂きありがとうございます。5月には内科検診も控えているところですが、結果につきましてはお子さんと話し合い、共有していただければと思います。病院受診が必要なお子さんには「精密検診受診のお願い」をお渡ししております。受け取られましたら、早めに病院を受診し、受診後は学校にお知らせください。

また、暑い日も多くなってきますので、めまい、頭痛等の熱中症の症状が出ないよう、水筒やタオルを持たせて頂くよう重ねてお願い致します。

かふんしょう  
つらい花粉症をふせぐために



4月は黄砂こうさが来た日きがあり、鼻水はなみず、目のかゆみめなどにくるくる苦ひとしんだ人もいのではないのでしょうか？5月はヒノキやシラカバなどの花粉かふんもあり症状しょうじょうがでたり悪化あつかしたりしないようにすることが大切たいせつです。

帰宅きたくした時の手洗ときいうが、着替きがえを心こころがけます。そして、早寝はやね早起はやおき、栄養えいようバランスのとれた朝あさ・昼ひる・夕ゆふごはんは、花粉症かふんしょうを防ふせぐためにとても効果こうかがあります。

