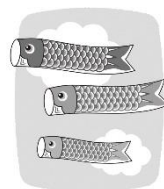


ひだまり



ほけんだより No.2
上市町立陽南小学校
令和4年5月2日

天気がいよい日の休み時間に、外で遊ぶ子供たちが増えてきました。また、体育や理科、生活科の授業等でも、外で活動することがあり、汗をかいて校舎に帰ってくる子供たちの様子が見られます。

熱中症は、暑さに慣れていないこの時期が要注意です。体の暑さに対する備えや、水分の用意等の熱中症予防の準備ができていないことが多いからです。



子供たちの健康のために、水分補給用の水筒の準備をよろしくお願いします。また、汗の始末をするためにタオルも持たせてください。



健康診断、まだまだ続きます



5月10日(火)	耳鼻科検診
5月19日(木)	とやまゲンキッズ作戦
~21日(土)	(1日のみ)
5月25日(水)	内科検診 (運動器検診・結核健診)
5月27日(金)	歯科検診

※ 歯科検診以外は、事前のアンケートがあります。ご協力をお願いします。

もしかして…

5月病!?

こんな症状は
ありませんか？



- ・寝つきが悪い
- ・やる気が出ない
- ・食欲がない
- ・今まで好きだったものに興味がなくなった

入学・進級の時期は心機一転し、いろいろなことに意欲的になれる時です。反面、不安や緊張も高まり、心身ともに疲れ、左のような症状が起こることがあります。

お子さんの様子を見て、いつもと違うと思ったら、話を聞いてあげてください。そして時には、心身を休ませてのんびり過ごし、エネルギーを補給することも大切です。

気になることがありましたら、いつでも学校にご相談ください。

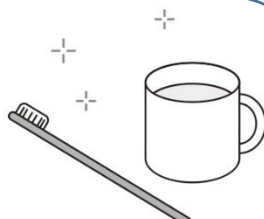
が づ ほけんもくひょう
5月の保健目標は『身だしなみを整えよう』



て あら
手を洗おう



き
つめを切ろう



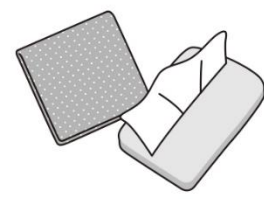
は
歯みがきをしよう



ふろ はい
お風呂に入ろう



したぎ き
下着を着よう



ハンカチ・
ティッシュを持とう

びょうき
病気を
ふせぐ

けがを
ふせぐ

きぶん
気分が
すっきり

にっこう
日光のひ・み・つ！



ひ や げんいん にっこう ふく
日焼けの原因となる日光に含
まれる「紫外線」。「あびすぎると
肌によくない」ときらわれがち
ですが、実は人の体にとって大

せつ えいようそ つく
切な栄養素を作ってくれています。

それは、骨や歯の成長を助け
たり、がんなどの病気をよぼうし
たり、筋肉を動かす時に使われた
り、ウイルスなどの病原体をや
っつけたりなど、たくさんのはた
らきをする「ビタミンD」です。



ビタミンDは、肌に紫外線を当てる
だけで体内に作り出すことができま
す。熱中症や日焼けに気を付けなが
ら、外に出て、遊んだり、運動をし
たりするようにしましょう。

ぐっすり眠れるヒミツは
コップ1杯分の汗

おも はし ふろ はい
思いっきり走ったときや、お風呂に入っ

たとき、私たちはたくさん汗をかきます。

汗をかくのは、熱くなった体を冷ますため。

でもじつは、毎日“ある時間”にも汗をか

いています。それが眠っているとき。

布団に入ってスヤスヤと

寝息を立て始めると、体は

汗をかき、体温を下げます。



すると、リラックスして、ぐっすり眠れる

のです。そのときの汗の量はコップ1杯分。

朝にはすっかり乾いているので、知らなか

った人もいるかもしれませんね。

汗をかいてぐっすり眠るための

ポイント

眠る前は気持ちを
リラックスさせよう



風通しのいい
パジャマを着よう