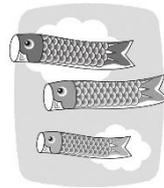


ひだまり



ほけんだより No.2
上市町立陽南小学校
令和5年5月1日

天気^{てんき}がよい日の休み時間^{ひ やす じかん}に、外^{そと}で遊ぶ子供^{あそ こども}たちが増えてきました。また、体育^{たいいく}や理科^{り か}、生活科^{せいかつか}の授業^{じゅぎょう}等^{とう}でも、外^{そと}で活動^{かつどう}することがあり、汗^{あせ}をかいて校舎^{こうしゃ}に帰^{かえ}ってくる子供^{こども}たちの様子^{ようす}が見^みられます。体調^{たいちようかんり}管理^{かんり}に気を付け^{き つ}ましょう。

熱中症^{ねっちゅうしょう}について

晴^はれの日^ひが多く、気温^{きおん}も高^{たか}くなってきました。また暑^{あつ}さに慣^なれていないこの時期^{じき}は、熱中^{ねっちゅう}症^{しょう}になりやすいです。外^{そと}で身体^{からだ}を動^{うご}かした後^{あと}は、涼^{すず}しい日陰^{ひかげ}や風通^{かぜとお}しのよいところ^{ところ}でまめに休養^{きゅうよう}し、水分^{すいぶん}も補給^{ほきゅう}しましょう。

熱中^{ねっちゅう}症^{しょう}にならないためには、食^{しょく}事をしっか^しりとるこ^こと、こまめな休養^{きゅうよう}と水分^{すいぶん}補給^{ほきゅう}が大切^{たいせつ}です。また、軽^{かる}い運^{うん}動^{どう}から始^{はじ}めて、体^{からだ}を暑^{あつ}さに慣^ならしていきま^いしょう。



健康診断^{けんこうしんたん}、まだまだ続^{つづ}きます



5月 9日 (火)	心臓 ^{しんそう} 検診 ^{けんしん} (1年 ^{ねん} のみ)
5月 10日 (水)	眼科 ^{がんか} 検診 ^{けんしん}
5月 15日 (月)	歯科 ^{しか} 検診 ^{けんしん}
5月 15日 (月) ~17日 (水)	
	とやまゲンキッズ
5月 25日 (木)	内科 ^{ないか} 検診 ^{けんしん} (運動器 ^{うんどうき} 検診 ^{けんしん} ・結核 ^{けっかく} 検診 ^{けんしん})

※ 内科検診は事前のアンケートがあります。ご協力をお願いします。

5月病^{がつびょう}に注意^{ちゅうい}して！



最近^{さいきん}、気分^{きぶん}が落ち込^{おちこ}んだり、やる気^きがダウンしてボーっとしたりしていませんか？ ゴールデンウィーク後^ごに見^みられるこうした状態^{じょうたい}は、「5月病^{がつびょう}」と呼ば^よばれています。進学^{しんがく}や進級^{しんきゅう}といった春^{はる}の環境^{かんきやう}変化^{へんか}の中で頑張^{がんば}ってきた人^{ひと}、真面目^{まじめ}な人^{ひと}、責任感^{せきにん}が強い人^{ひと}、自分^{じぶん}の気持^{きもち}ちや意見^{いけん}を伝える^{つた}るのが苦手^{にがて}な人^{ひと}などがなりやすいと言^いわれています。最近^{さいきん}ちょっとおかしいなと思^{おも}ったら、次^{つぎ}の方法^{ほうほう}を試^{ため}してみてね。

- モヤモヤ^はを吐^だき出す
(信^{しん}頼^{らい}できる人^{ひと}に話^{はな}す、日記^{にっき}を書^かくなど)
- 早寝^{はやね}早起^{はやお}きを心^{こころ}がける
(睡^{すい}眠^{みん}をたっぷりとる)
- 朝^{あさ}、近所^{きんじよ}を散歩^{さんぽ}する
(太^{たい}陽^{よう}の光^{ひかり}を浴^あびる)

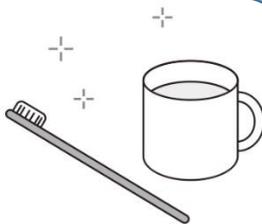
5月の保健目標は『**身だしなみを整えよう**』



て あら
手を洗おう



き
つめを切ろう



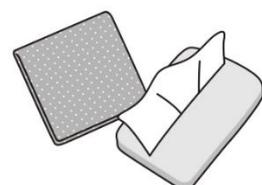
は
歯みがきをしよう



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

にっころ
日光のひ・み・つ!



ひ や げんいん につっこう ぶく
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 かし ふう 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。

ふ とん はい
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。

あせ
汗をかいてぐっすり眠るための

ポイント



ねむ まえ き
眠る前は気もちを
リラックスさせよう

かせとお
風通しのいい
パジャマを着よう