

ほけんだより

5月

令和2年5月19日
八幡台小学校 保健室

No. 2

5月になり、汗ばむ日が多くなりました。ただ、朝晩は急に寒くなることもあります。下着を着たり羽織るものを用意したりするなど、服で上手に体温調節しましょう。



また、熱中症に注意が必要な時期です。家の中で過ごすことが多く、体が暑さになれていないため、熱中症になりやすいです。

水とう 「のどがかわいた」と思う前に、こまめに水分をとりましょう。学校に水とうを持ってきてくださいね。



ぼうし だんだん日差しがきつくなってきます。外に出るときはぼうしをかぶりましょう。



お家の方へ 一緒に衣替え♪

子供たちにとって衣替えは、いろいろなことを学ぶチャンスです。今年は一緒に取り組んでみてはいかがでしょうか。

こんなところに！ 5つの「学び」

服などのたたみ方

- * 服が難しいときは、ハンカチやくつ下から挑戦を

季節に合った服えらび

- * 気持ちよく過ごすために服装で調整することを学ぶ



ものの大切さ

- * 服に合わせたしまい方やお手入れを知る

整理整頓の気持ちよさ

- * 決めた場所にしまうこと、その使いやすさがわかる

自分の成長

- * 小さくなった服でどれくらい自分が大きくなったかを感じる
- 季節の移り変わりや1年の成長などを話すきっかけになるといいですね。



ひきつづき、こまめに手あらいをして、きれいなハンカチとティッシュを身につけましょう。

