

ほけんだより5が

にしわきしょうがっこう
西脇小学校
ほけんしつ
保健室
2023年
5月17日

あたらしいクラスにもなれて、げんきいっぱいのこえが学校にひびいています。

でも、はるからつかのたいちょうで体調がわるくなったり、すこしのきゆるみからけがをしてしまったりすることがおおくなる頃でもあります。たいちょうととのげんきをきを整えて、元気にすごせるように気を付けましょう。

新学期の



生活のリズムを整えよう!



ちようしよく
朝食はからだのガソリンです。
しっかり食べてパワーアップ!



あさはいへん
朝の排便は、脳からの目覚めの指令。毎朝の排便を心がけよう。



てあしきこ
手足のつめを切り靴のひもをし
っかり結んで、けがのないように。



じやんびうんどう
準備運動をして、からだのウォーミングアップをしておこう。



たいちょうわる
体調の悪いときは無理に運動しない。(先生に申し出る)



にゅうよくじゅうぶんすいみんつか
入浴と十分な睡眠で疲れをとる。

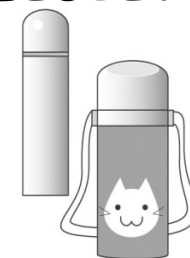


わす すいとうを忘れずに!!

きゅうあつ
急に暑くなったりするこの時期は、からだ
あつ
暑さになれていないこともあり、熱中症
ねっちゅうしょう
になってしまうことがよくあります。

ねっちゅうしょうよぼう
熱中症の予防のためには、遊びや、体育の前後に十分に水分をとることがとても大切です。

みんな、おうちからすいとうを持ってきたりとおもいますが、
たりなくなることはないように、十分な量を持ってくるようにしましょう。



●あめ
雨にぬれてしまったとき

●あせ
汗をかいたとき

も
持っていますか?
ハンカチ・タオル
こんなときに使いましょう

しりよくけんさときはんかちも
視力検査の時、ハンカチを持っていない
ひと
人がたくさんいることにおどろきました。

あときゅうしよくまえ
トイレの後や給食の前、しっかり手洗い
をしても、きれいなハンカチでふかないと
いみ
意味がありません。

これからはあつくなって、汗をふくため
のタオルも必要です。毎日もってくるように
しましょう。

おうちのかたへ

大型連休も終わり、遠足も終わった今、子どもたちは新学期の疲れが出てくるころです。
特に、この時期は暑さになれていないため、気温がさほど高くなくても、熱中症になる可能性が
あります。熱中症を防ぐためには「睡眠」「朝食」「適度な水分補給」が大切です。

「早寝・早起き・朝ごはん」をご家庭でもお声掛けいただき、疲れやすいこの時期を、元気に過
ごすことができるよう、ご協力をおねがいします。

