

ほけんだより 5月

令和6年5月10日
播磨高原東小学校 保健室

しんがくねん げつ た あたら かんきょう がんば つか で しき
 新学年になり1か月が経ちましたね。新しい環境で頑張ってきて、疲れが出やすい時期です。
 まずしっかりと睡眠をとり、心や体の疲れをとりましょう。また、運動をしたり、音楽を聴



いたり、自分の好きなことをしたりすると、リフレッシュできていいですよ。
 もし悩みや困ったことがあったら、1人で抱えこまず、まわりの大人や友だ
 ちに相談してみてくださいね（もちろん保健室に相談しにくるのもOKで
 す!）。話してみると楽になることもありますよ。

うんどうかい れんしゅう たいちようかんり よぼう 運動会の練習がんばっていますね！体調管理をして、けがを予防しましょう

- ◇ 朝ごはんをしっかり食べよう
- ◇ こまめに水分補給をしよう
- ◇ 汗ふきタオルを持ってこよう
- ◇ 手洗いをしよう
- ◇ 爪を切っておこう



5月でも急に暑くなった日は熱中症に要注意！
 体が暑さに慣れていないので、いきなり激しい運動
 をすると熱中症の危険があります。体調が悪くな
 ったときは近くの先生に伝えましょう。

キレイ博士といっしょにチェック！
 キレイ博士といっしょにチェック！

からだ、

歯

あさお とき しょくじ あと くち なか
 朝起きた時や食事の後は、口の中には
 バイ菌や食べカスがいっぱい。むし歯
 などの原因になるから、必ず歯みがき
 をしてね。



手

いろいろなものに触る手は、風邪など
 の原因になるバイ菌がいっぱい。外か
 ら帰った時や食事の前、トイレの後は、
 石けんで手を洗おう。



体

まいにち ふろ はい あせ あら なが
 毎日お風呂に入って、汗やホコリを洗い流そう。
 あそ うんどう あせ
 遊んだり運動したりして汗をたくさんかいた時は、
 したぎ ふく きが
 下着や服も着替えてね。



前がみ

前がみが目にかかっていると、毛先が目
 を傷つけたり、目にバイ菌が入ってしま
 うよ。目の上の長さ切るか、ヘアピン
 などでまとめよう。



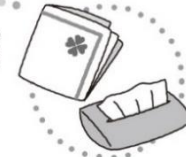
つめ

つめが長かったり角が尖っていると、自
 分や友だちがケガをする危険があるよ。
 つめを切る時は四角く、角が少し丸くな
 るように。深づめにならないように白い
 部分も少し残そう。



ポケット

手を洗った後にふけるように、ポケットにはいつも清潔
 なハンカチを。くしゃみをしたり鼻をかむ時に備えて、
 ティッシュも持ち歩こう。



健康診断が続きます

5月14日(火) 内科健診
 持ち物… 体操服

何をやるの？
 心臓や肺の音に異常はない
 か、栄養はとれているか、
 皮膚の病気はないか、貧血
 はないか、背骨は曲がって
 いないかなどを診てもらい
 ます。

受け方
 服の中から聴診器をあて
 て、胸の音を聴いてもらい
 ます。背骨はさわって診て
 いただきます。

