ほけんだより5月

令和7年5月

銭塘小 保健室

＊おうちの方とよみましょう＊

5月ほけん目標『体を清潔にしよう』

新しい学年が始まって、あっという間に1ヶ月がたちました。毎日の生活には慣れてきましたか？ ゴールデンウイークが終わったら、運動会の練習が始まります。「早ね・早おき・朝ごはん」と「こまめな水分補給」を意識して、ケガや体調不良、熱中症を防ぎましょう。

睡眠時間は決めておこう

私たちの体温は、寝ている間に下がっています。朝ごはんを食べることで体の中で熱が作られて体温がアップします。脳にもエネルギーが行くので、1時間目の授業から集中できます。食べるときは、赤・黄・緑の栄養バランスを意識して食べるといいですよ。

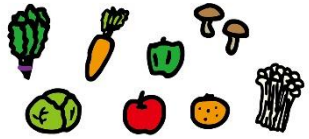
赤いグループのたべもの

からだをつくる

黄色いグループのたべもの

エネルギーのもとになる

緑のグループのたべもの



からだのちょうしをととのえる

アウトドアを安心安全に楽しむために

行楽シーズンにキャンプやハイキングに行く人は、以下のことなどに注意しましょう

虫に刺されないように、長袖、長ズボンを身に着け、帽子やタオルで肌の露出を避ける。

日中、外で過ごすときには、帽子をかぶって紫外線対策・熱中症対策を心がける。

河川の急な増水に注意する。水の流れが速い川は危険なので絶対に近づかないこと。

こんなにすごい！ 肌着の効果

暑いからといって、肌着を着ない人はいませんか？ 実は、肌着にはすごい効果があるのです。肌着は汗を吸い取って発散し、体温を下げる効果があります。そして、服の中の蒸れをおさえます。からだからは皮脂などの汚れも出ています。肌着は汚れも吸い取るため、肌をせいけつに保ってくれるのです。また、肌着を着ることで肌が服に直接ふれないため、服の汚れをふせげます。肌着ってすごいですね。

おうちのかたへ

4月から6月にかけて健康診断が行われています。身体測定と視力検査、聴力検査の結果は、「けんこうカード」でお知らせします。ご家庭で確認していただきサイン又は押印の上、担任へ返却をお願いします。また、その他の健診で所見がみられた場合は個別の封筒にてお知らせをします。医療機関を受診されましたら、診断結果を学校までお知らせしていただきますようお願いします。