ほけんだより 5月号

令和7年5月13日
三田市立三輪小学校 保健室

おうちの人と一緒に読もう

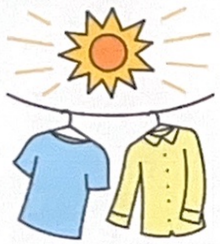
5月は季節が変わり目のため気温差が大きく、体調をくずしやすい時期です。また、心の疲れも感じ始めるころです。体と心を休めることを大切にして生活してください。

身のまわりの清潔を保とう！

ここちよいシーズンを快適に楽しむために、身のまわりの清潔にも気を配ってくださいね。

脱ぎ着のしやすい服を選んで、急な気温の変化に対応しよう。

清潔なハンカチやタオルを持ち歩いて、汗のしまつはしっかりと。



気温も上がり、汗ばむ季節。下着やジャージ等はこまめに洗濯。

清潔な服のほうが汗の吸収もよく衛生的で気分もよいね。

湯船につかると いいことがたくさん！

手を洗ったら
ハンカチで
手をふきましょう

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。

運動会に向けて 体の準備を

早寝・早起きをこころがけ、病気や暑さに強い体にしておきましょう。

睡眠が足りないと、ボーっとしてけがにもつながります。

運動しやすいくつ、くつしたをはきましょう。

つめは短く切りましょう。

つめが長いと人とぶつかった時に割れたり、ケガをさせたりすることがあります。

長い髪は運動の邪魔にならないようにくくりましょう。

足りる量のお茶、スポーツドリンク(必要な人)をもってきましょう。

汗をふくタオルやハンカチを用意しましょう。

規則正しい生活リズムも

準備のひとつ

暑くなりはじめています

季節が夏に近づいている時期、急に気温があがると、体が暑さに慣れていないため熱中症をおこしてしまうことがあります。

外で遊ぶときは帽子をかぶり、運動した時や休み時間にはのどがかわいていなくてもお茶を飲むようにしましょう。

健康診断を行っています

4月から6月まで健康診断を行っていきます。病院に行って詳しくみていただく必要のある人には、ライオンのマークがついた連絡封筒に「健康診断結果」というおたよりを入れてお知らせします。大切な自分の体のために、早めに病院で診ていただくことをおすすめします。

全ての健康診断の結果(異常なしを含む)は、1学期末(個人懇談)で全員にお知らせします。自分の体の様子を知り、「健康な体である」ということを確認してください。

5/14(水)は尿検査(二次)です

4月に提出していない人、再検査になった人(おしらせしています)は忘れずに持ってきてください。※予備日:6/10(火)、6/20(金)