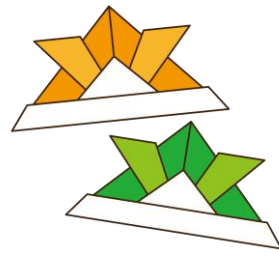


# 国けんだより

下生井小  
5月



新年度がはじまり、1か月がたちました。心や体はつかれていませんか？健康診断もはじまり、自分の体のことがよくわかる季節ですね。自分の心や体とむきあってみてください。この1か月の保健室に来る子たちを見ていると、ハンカチやティッシュをわすれている子が多いです。手あらいのあとだけではなく、けがの手当てにも使うのできちんと毎日もってくるように心がけましょう！

## ★5月の保健目標★

### えいせいしゅうかん み ・衛生習慣を身につけよう

### 体を清潔に！

病気の予防は、まず体を清潔にしておくことからです。また、周りの人へのエチケットでもあります。これからだんだん汗をかくことが多くなりますので、さわやかに過ごしたいですね。

#### ハンカチ・ティッシュ

いつも忘れないようにしましょう。ハンカチは毎日取りかえましょう



#### 手洗い

かぜだけでなく、手についたばい菌が原因で起こる病気はたくさんあります。



#### お風呂

シャワーだけでなく、お湯につかるとよごれが落ちやすくなり、体のつかれもとれます。



#### 下着

「Tシャツよりも「肌着」として売っているものの方が汗の吸い取りがよく、着心地もさわやかです。



#### つめ

曜日を決めて、1週間ごとに1度は切るようにしましょう。足のつめもお忘れなく。

#### 保護者様

災害給付制度への加入ありがとうございました。学校管理下でのけがは校外学習、宿泊学習、修学旅行、登下校中の通学路なども含まれます。学校でのけがで病院受診された場合にはご連絡ください。※病気は含まれません。(学校で発生した食中毒を除く) ※保険点数 500 点以上(自己負担額 1500 円以上)が対象です。 ※家庭でのけがは対象外になりますのでご承知置きください。

## ぐっすり眠って五月病をやっつけろ！



「体がダルい」「やる気がでない」「何をやっても楽しくない」… 新たな学年になって1カ月、少し疲れがでていないかな？ 最近の生活を見直してみても睡眠不足なら、それも原因のひとつ。十分な睡眠をとらなければ、元気な毎日過ごすこともできないよ！

### よりよい睡眠をとるためのポイント

- 毎日同じ時間に寝起きする
  - 寝る前にカフェインを多く含むコーヒーや緑茶、紅茶を飲まない
    - 寝る2時間くらい前にぬるめのお風呂に入る
      - 寝る2時間くらい前にストレッチなどで軽く体を動かしておく
        - 長時間の昼寝はしない

## 熱中症注意

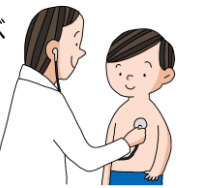
今年は4月の下旬から夏日に近い気温が続き、とても暑いですね。こまめに水分補給しましょう。無理して活動すると熱中症や貧血でたおれてしまうかもしれません。具合がわるいときはすぐに先生にたえましょう！



### 5月の健康診断

#### 16日(火)：内科・結核・運動器検診

⇒心臓の音を聞いたり、骨に異常がないか調べる検査です。



#### 18日(木)：歯科検診

⇒むし歯や歯の病気がないか調べる検査です。口の中を見るのでしっかりと歯みがきをしましょう。

