

# ほけんじつより 5月号

令和4年 5月 6日  
練馬区立光が丘夏の雲小学校  
校長 宮林伸之  
養護教諭 原田里美

新年度が始まり、1か月が経ちました。新しいクラスや学年にもなれて、少し落ち着いてきたところではないでしょうか。そんな時に、ふと気が付くと体調をくずしてしまったことがあります。いろいろなことを「がんばるとき」と同じように、すいみんを多めにとったり、好きな遊びで楽しんだり、「ひと休みするとき」も大切にしましょう。

## 5月の保健目標

# 規則正しい生活を身につけよう

### 早ね・早起きをしよう!

小学生の理想のすいみん時間は8~10時間です。人によって個人差があるので「目標の時間を決めておきましょう。ねむくなくても時間になったらふとんに入ることがポイントです。

### 朝はトイレに行こう!

朝ごはんのあとは、腸が動き出すので「うんちタイム」のチャンスです。毎朝トイレに座ることをバゲリで、朝うんちの習慣をめざしましょう。



### 朝ごはんをしっかり食べよう!

午前中の勉強や運動のためにには朝ごはんはかかせません。食よくがわかななくても、なにか少しでも口に入れよう

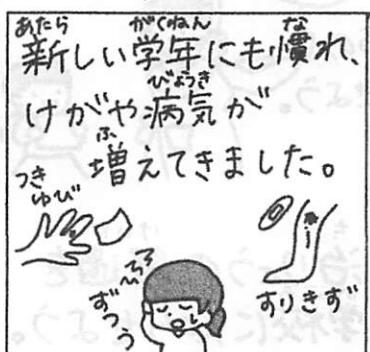


### たくさん体を動かそう!

昼間にたくさん体を動かすと、体力がついて強い体がつくれます。おうちで過ごす時間が増えていると、思うので学校ではしがり外で遊んで体を動かしましょう!



## ほけんじつより～はじめての保健室～



# ねっ ちゅう じゅう ねっ ちゅう じゅう 熱中症を予防しよう!!

## ◎ 規則正しい生活をする

ねぶそくだつたり朝ごはんをぬいたりすると、体調をくずしやすくなります。

## ◎ 外出するときは暑さをさける

ぼうしなどで日さしが防ぎましょう。

～熱中症かな…?と思ったら～

- ・まず、すすしい場所に行きましょう。
- ・衣服をゆるめ、体を冷やしましょう。
- ・水分、塩分を補給しましょう。
- ・足を高くして休みましょう。



回復しない場合や水分補給ができない場合は病院へ行きましょう。

## ◎ こまめに水分と塩分を補給する

あせをかくと血液中の水分や塩分が不足し熱中症にかかりやすくなります。

## ◎ 急に暑くなっとときは注意する

はげしい運動は避け、適度に休けいをしましょう。

暑さに慣れていないこの時期は熱中症になりやすいので気をつけましょう。



## からだのふしき～おなかの音～

おなかがなると「グー」となりますね。この音は胃のそらじによるものなのです。胃には食べたものの消化が終わっても食べカスがあります。これをそらじして、スッキリしておなかがへるという仕組みなのです。この胃のそらじは、食べてから8~9時間たたないと始まらないので、おそい時間に夜ごはんを食べたり、ねる前におやつを食べたりすると胃がもたれてムカムカしてしまいます。おそくなる時は消化のよいものを、食べすぎないことがポイントです。

## 5月の保健行事

9日(月)心臓病検診(1年、他学年対象者)

10日(火)視力検査(6年)

11日(水) " (5年)

12日(木) " (4年)

16日(月)尿検査2回目(前回未提出者)

視力検査(3年)

17日(火) " (2年)

18日(水) " (1年1組、2組)

19日(木) " (1年3組)

26日(木)尿検査2次(対象者のみ)

健康診断の結果をお知らせしています!



じぶん自分でしっかり確認しよう。

からなら必ずおうちの人人に知らせよう。



治療の経過を学校に知らせよう。