



新学期が始まって1ヶ月がたち、新しい学年や新しい先生にも慣れてきましたか。
 暑くなると、たくさん汗をかくので、お風呂に入って体を清潔にしましょう。下着や
 体操服、ズックもこまめに洗濯をし、清潔なものを身に付けるようにしましょう。
 また、まだ体が暑さに慣れていないため、熱中症になりやすいです。衣服の調節、
 こまめに水分を取る、早寝早起き朝ごはん、睡眠を十分に取るなどして熱中症を予防
 しましょう。



【お家の方へ】

健康診断の結果をお渡ししています。

健康診断の結果、病気や異常があった場合は、「結果のお知らせ」をお渡ししています。

その場合は、かかりつけ医に相談、受診していただいて、結果を学校にもお知らせください。

疲れた顔をしていませんか？

緊張や不安がいっぱいだった4月。その疲れが出てくる頃です。お腹や頭が痛くなったり、眠れなかったりしていませんか。また、やる気が出なくなったり、いらいらしたり、忘れ物が多くなったりしていませんか。学校のこと、勉強のこと、友達のことなど、ぜひたくさん聞いてあげて、家ではゆったりと過ごすようにしてください。

「早ね・早起き・朝ごはん、歯みがき」でこども達が元気に笑顔で過ごすことができますよう、ご家庭でもご協力をお願いします。

始めよう！ 暑熱順化

梅雨が明ける頃から熱中症になる人が増え始めます。熱中症にならないために、暑さに体を慣れさせる暑熱順化を今から始めましょう。

外で少し汗が出るくらいの運動をする



家でストレッチなどの運動をする



湯船にゆっくりつかる



急に暑くなるのが予想されます。暑さに体が慣れていないため、熱中症になりやすいです。

熱中症に注意しよう

なんかつらい、だるい、頭が痛い、気持ちが悪いと思ったらがまんせずに、すぐに先生や近くの大人の人に言いましょう。

【対処の方法は、F・I・R・E ファイヤー】

F (Fluid) …水分補給(スポーツドリンクや食塩水)

I (Ice) …体を冷やす。うちわであおぐ、首やわきの下の付け根を冷やす。

R (Rest) …日陰やクーラーのきいた涼しい場所で休む。運動は中止する。

E (Emergency) …緊急事態、119番通報

5月の保健目標 身の回りを清潔にしよう

その行動の役割、知ってる？

AとBの文は、みんなが普段していることの役割の説明だよ。
☐に入る言葉はわかるかな？

どれも体を清潔にするために大切なことだよ。



A 体を□□□に保つ

B □□□□が体に入るのを防ぐ



こたえ A きれい B ばい きん
 清潔にしていると、病気などから体をまも守れるよ。これからも続けよう。



毎日、お茶の準備をありがとうございます。日中は気温が上がり、暑い日が予想されます。熱中症の予防のためにも、十分な水分の量をご準備ください。量が足りているかどうか、お子さんにご確認ください。