

ほけんだより 5月

銚子市立船木小学校
保健室 No.2
令和6年5月1日

新学期がスタートして、一か月がたちましたね。そろそろ疲れが出てくる頃だと思いま
す。「なんだか体がだるくて重い」、「気分がちょっと落ち込み気味」…そんなときは、お
うちに帰ったら好きなことをしたり、夜はたっぷり睡眠をとるなど、リラックスした時間
を過ごしましょう。

新学期から
1か月

がんばりすぎて

いませんか？



- やる気が出ない
- 食欲がない
- イライラしやすい
- よく眠れない、朝起きられないなど

こんな症状がある人は、がんばりすぎて
疲れているのかもしれませんが。
心と体を休ませてあげる時間をつくりましょう。

心と体を休ませるポイント



ぐっすり眠る



体を動かす



好きなことをして
のんびり過ごす

暑熱順化

は今のうち！



暑熱順化とは

熱を外に放出して体温を調整する力を
つけ、体が熱中症になりにくい状態に
なることです。

ポイントは「汗」。体の中に熱がたまりすぎると熱中症になりま
す。そうならないよう、体は汗をかくことで熱を体の外に出してい
ます。適切に汗をかく力をつけることが、暑熱順化の鍵なのです。

シャワーだけでなく、
湯船につかる

汗をかくほどの運動を
習慣にする

その他、
汗をかく行動をする

暑熱順化には、数日～2週
間程度かかると言われていま
すが、体調や体質などによっ
て個人差があります。その日
の調子や環境に合わせて無理
なく汗をかき、夏本番に備え
て体を暑さに
慣れさせてい
きましょう。



からだ、キレイでできているかな?

歯

朝起きた時や食後は、口の中には
 パイ菌や食べカスがいっぱい。むし歯
 などの原因になるから、必ず歯みがき
 をしてね。



手

いろいろなものに触る手は、風邪など
 の原因になるパイ菌がいっぱい。外か
 ら帰った時や食事の前、トイレの後は、
 石けんで手を洗おう。



体

毎日風呂に入って、汗やホコリを洗い流そう。
 遊ぶんだり運動したりして汗をたくさんかいた時は、
 下着や服も替えてね。



前がみ

前がみが目にかかっていると、毛先が目
 を傷つけたり、目にパイ菌が入ってしま
 うよ。目の上の長さで切るか、ヘアピン
 などでまとめよう。



つめ

つめが長かったり角が尖っていると、自
 分や友だちがケガをする危険があるよ。
 つめを切る時は四角く、角が少し丸くな
 るように。深づめにならないように白い
 部分も少し残そう。



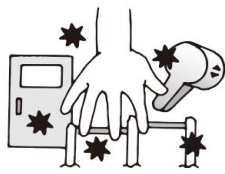
ポケット

手を洗った後にふけるように、ポケットにはいつも清潔
 なハンカチを。くしゃみをしたり鼻をかむ時に備えて、
 ティッシュも持ち歩こう。



ハンカチでふく

教室のドア、運動場の
 土や遊具、トイレのレバ
 ……いろいろなものを触
 るみなさんの手にはバイ
 菌がいっぱい。風邪などの原因になるので、
 石けんでの手洗いが大切ですね。でも、洗っ
 た後、手をブラブラさせたり、服でサッとふ
 いたりして、あとは自然乾燥…なんてことを
 していませんか?



までが

手洗い

です

手が濡れたままだとバイ菌がつきやすくなり、せ
 っかく手を洗ったのに、またすぐにバイ菌だらけに
 なってしまいます。
 服でふくのも×。服についているバイ菌が手に移
 るだけでなく、手の水分をきれいにふき取れません。

手を洗った後は、
 清潔な乾いたハンカチで
 しっかりふきましょう



毎週火曜日の朝に、保健委員会による衛生検査を行っています。
 清潔なハンカチとティッシュを持っているか、つめがのびすぎてい
 ないかを調べています。

おうちでも、毎朝登校前に確認してください。

