

ほけんだより



令和7年5月 堺市立市小学校 保健室

体育大会の練習が始まります

5月は暦の上では夏の始まりです。さわやかで過ごしやすいですが、朝晩と日中の気温差が大きく、体調をくずしやすい時期です。元気に過ごすコツは、早ね・早起き・朝ごはんです。

体がまだ暑さに慣れていないこの時期は、「熱中症」にかかりやすいです。毎日、お茶は必ず持ってくるようにして、夜はしっかりとねて、疲れをためないように体調をととのえ、体育大会の練習をスタートさせましょう。



健康診断について

★5月1日 内科検診(1~3年)	★5月12日~聴力検査(1・2・3・5年)
★5月8日 内科検診(4~6年)	★5月22日眼科検診(1年+2~6年抽出)
★5月7日・8日 検尿一次(全児童)、23日 検尿二次(抽出)	

歯科以外の健康診断の結果は異常のあった人にお渡しします。

健康診断の結果から生活をふり返ろう

歯科検診

気になるところがあった人

食事の後や寝る前に、歯ブラシをこきざみに動かして1本1本、ていねいにみがきましょう。

身体測定

やせすぎ・太りすぎの人

栄養バランスのいい食事を心がけて。無理なダイエットや、お菓子の食べすぎはやめましょう。

視力検査

視力が下がった人

スマホや本は目から30cm以上離しましょう。目をこまめに休ませることも忘れずに。

熱中症に注意しましょう。

熱中症とは？



熱中症とは、暑く湿度が高い環境や、スポーツ活動などで汗をかきすぎて水分不足になったり、体温が高くなり、体にさまざまな障害がおこることを熱中症といいます。



熱中症の主な症状

めまい、失神、吐き気、嘔吐、体温上昇、けいれん、手足のしびれ、頭痛、血圧低下、意識障害など



<熱中症にならないために気をつけること>

- 早ね早起きのきそく正しい生活で、体調を整える。
- 朝ごはをしっかり食べてくる。
- 水分をこまめにとる。(運動前・運動中・運動後)
- 汗の吸い取りがよく、空気も通りやすい服を着る。
- 帽子をかぶって、直射日光から頭を守る。
- 普段から暑さになれておく。(冷房をかけすぎない)
- 体調の悪い日は無理をしない。
- 頭痛やめまい、吐き気がしたら、涼しいところで休む。
- 運動をするときは、マスクを外す。



安全に運動するために。

☆話を聞く → 今から何をやるのかな？先生の話をしっかり聞いて約束を守って活動しましょう。

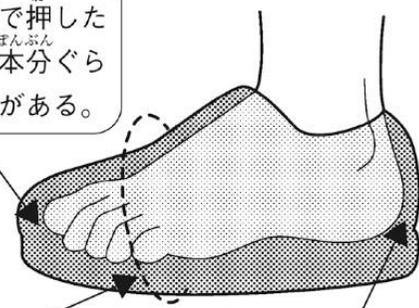
★準備運動 → 軽い運動から体と気持ちの準備をしましょう。

☆サイズのあったくつ → 小さすぎたり大きすぎるくつは、くつずれやこぼれの原因になります。サイズはきちんとあわせましょう。

★爪を切る → 長い爪は、人にあたってけがをさせたり、折れたり割れたりして危険です。手のひら側から見て爪が指先から出ないように切りましょう。

足に合った靴を選ぼう

つま先を指で押したとき、指1本分ぐらいのゆとりがある。



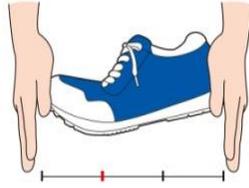
幅や高さが合っていて、締めつけすぎない。

かかとが余ったり、くるぶしなどに靴が当たったりしない。



★同じサイズでも、デザインやメーカーによって差があるので、買う前に必ずためしばきをしてみましょう。

★底が固すぎるものは運動に適しません。つま先から1/3くらい底面が曲がるものを選びましょう。



くつのかかとをふんでいると...?

くつのかかとをふんでいると、歩きにくく、くつがぬげやすくなります。そのため転んだり、ひざやつま先にふたんがかかって、痛くなったりすることもあります。かかとまできちんとはきましょう。



新学期から1カ月

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ない。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

頼られた人もハッピーに！

新年度が始まり、新しい役割を任せられたり、新しいことにチャレンジしたりしている人も多いと思います。でも、やり方がわからないなど、苦戦する場面もあると思います。

そんな時は人に頼りましょう。「頼るのは迷惑、かっこ悪い」と思ってしまうかもしれませんが、頼ることは相手にとっても良いことがあります。



人の役に立ち感謝されると幸せを感じる。頼られることは信頼の証拠。「任せてもらえた」と喜びを引き出す

「難しい、大変」など困った時は「ちょっとお願い」と声をかけてみましょう。



5月31日は世界禁煙デー



5月30日はごみゼロの日

