

ひだまり



ほけんだより No.2
上市町立陽南小学校
令和6年5月1日



天気^{てんき}がよい日の休み時間^{ひ やす じかん}に、外^{そと}で遊ぶ子供^{あそ ども}たちが増えてきました。また、体育科^{たいいく}や理科^{りか}、生活科^{せいかつ}の授業^{じゅぎょう}等^{とう}でも、外^{そと}で活動^{かつどう}することがあり、汗^{あせ}をかいて校舎^{こうしゃ}に帰^{かえ}ってくる子供^{ども}たちの様子^{ようす}が見^みられます。汗^{あせ}をかいたままにしていると、体^{からだ}が冷^{ひや}えて風邪^{かぜ}を引^ひいてしまうこともあります。タオル^{たうる}や着替^{きが}え等^{とう}で汗^{あせ}の始末^{しまつ}をし、体調^{たいちよう}管理^{かんり}に気^きを付^つけましょう。

急な暑さに備えた対策を心がけよう

寒暖^{かんなん}の差^さがはげしい時期^{じき}です。熱中症^{ねつちゆうしやう}にならないように注意^{ちゆうい}して生活^{せいかつ}してください。



ぬぎ着^{ぬぎ}のしやすい服装^{ふくそう}で、
体感温度^{たいかんおんど}を調節^{ちようせつ}しましょう



気温^{きおん}が高いときは
のどがかわく前^{まえ}に水分補給^{すいぶんほきゆう}を



外出^{がいしゆつ}するときは帽子^{ぼうし}や日傘^{ひがさ}で
紫外線^{しがいせん}をさけましょう

夏が近づいています

5月5日は「立夏」です。「立夏」は二十四節気の一つで、夏を感じ始める頃という意味です。

寒い冬から暖かい春を過ごしてきたみなさんの体は、暑さに慣れていません。暑さに慣れていないときは、熱中症に注意です。軽い運動をする、湯船につかり汗をかくなど、暑さに体を慣らすことも熱中症対策として大切です。

今月の健康診断日程

- | | |
|-----------|----------------------|
| 5月 1日 (水) | 内科健診
(運動器検診・結核検診) |
| 5月 8日 (水) | 尿検査2次 (対象者) |
| 5月10日 (金) | 耳鼻科検診 |
| 5月13日 (月) | 心臓検診 (1年のみ) |
| 5月15日 (水) | 眼科検診 |
| 5月28日 (火) | 歯科検診 |



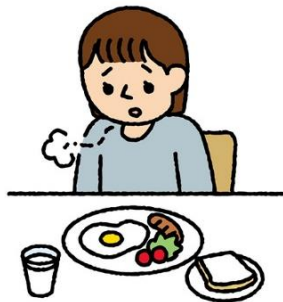
見逃さないで！ ストレスのサイン

新年度の新しい環境や人間関係による疲れやストレスが原因で、心と体に不調をきたすことがあります。

これらを解消するためには、自分に合ったストレス解消法でリラックスすることが大切です。自分が「こうすると落ち着く。楽しい、気持ちいい。」と感じる方法を意識して心と体のリラックスを図りましょう。



朝、起きられない



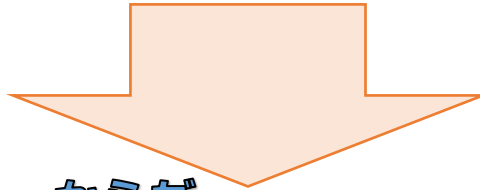
食欲がない



イライラする



やる気が出ない



心と体をリラックス



ストレッチをしてみよう！

タオルを肩幅くらいに持ち、両手を頭の上にもっすぐ持っていきます。ゆっくり左右に上体を曲げていきましょう。左右だけでなく、余裕のある人は前後にも上体を倒してみましよう。

生活習慣を見直そう

心と体は繋がっています。心を元気にするには、生活習慣を見直して体の調子を整えることも大切です。バランスの良い食事、十分な睡眠、適度な運動を心がけましょう。

