## ほけんだより

令和5年5月2日 5月号

高岡市立成美小学校 保 健 室

新学期が始まって、一か月が過ぎようとしています。新しい環境に 加え、さまざまな行事が続き、「ちょっと疲れたな」と思っている人 も多いかもしれません。

いよいよ、運動会の練習が本格的に始まりました。早寝・早起き、 朝ごはんを心がけ、体の調子を整えて練習に参加できるようにしまし ょう。また、この時期は、気温が一日の中で大きく変わる日もありま す。気温に合わせて、着るものをこまめに調節できるように工夫をし ましょう。



## 5月の保健目標

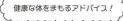
自分の心と体について知り、心身共に丈夫になろう。



## 健康診断の結果を生かそう!

健康診断は、病気がないかを調べるのはもちろんのこと、み なさんが自分の体や健康状態について知り、考える大切な機会 です。病気は早く見つけて、早く治療することがとても大切で す。「受診カード」「相談カード」等をもらったら、できるだけ 早く病院で診てもらいましょう。





- ★ 肉・魚・野菜など、栄養パランスに気をつけよう
- ★ 朝ごはんをしっかり食べよう
- ★ よくかんでゆっくり食べよう
- ★ 毎日適度な運動をしよう





間食や夜食を控えよう 揚げものなど貼ってい 食事を減らそう

### やせすぎていた人は…



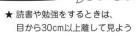
肉や卵など、たんぱく質をとろう 無理なダイエットはしないように

太りすぎ・やせすぎに

なっていませんでしたか?



健康な目をまもるアドバイス



- ★ ゲームは時間を決めて、こまめに休憩しながらしよう
- ★ 暗いところで本やスマホを見ないようにしよう



## メガネ・コンタクトレンズを持っている人は…

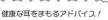
- ・定期的に視力をチェックし、自分に合ったメガネ をかけよう
- ・コンタクトレンズは正しい使用方法をまもろう



- ★ ごはんを食べた後や夜寝る前は歯をみがこう
- ★ 歯は1本ずつていねいにみがこう
- ★ 歯と歯ぐきの境目もみがこう
- ★ 歯ブラシは定期的に毛先をチェックして取り替えよう







- ★ 音楽は長時間聴かないようにしよう
- ★ イヤホンやヘッドホンを使うときは、 周囲の音が聞こえるくらいの音量に しよう



聞**こえにくく**なって

いませんでしたか?

見**えにくく**なって

いませんでしたか?

裏面もあります

# 熱中症に注意しよう

今年に入って、熱中症で救急搬送されたニュースを耳にした方も多いと思います。今の時期は、暑くもなく寒くもなく、1年で一番過ごしやすい時期です。それなのに、なぜ熱中症になるのでしょうか。

実は、今の時期は朝と昼の1日の寒暖差が大きかったり、冬のように寒い日があったかと思えば、夏のように暑い日があるなど、前日との気温差が大きかったりします。そうすると、体は気温上昇についていけず、熱中症を発症しやすくなるのです。さらに、運動不足や生活習慣の乱れなどがあると、熱中症の危険が高まります。

### 5月の熱中症を防ぐには…

### 1 運動や入浴で汗をかく

汗をかく体になっていないと熱が体に溜まりやすいので、 軽い運動やゆっくり入浴することを心掛けましょう。

- **2 こまめな水分補給を心がける** のどの渇きを感じなくても、こまめに水分を補給しましょう。
- 3 毎日、天気予報をチェックし、服装を選ぶ 寒暖差が大きいので、天気だけでなく気温にも注目して 服を選びましょう。
- 4 脱ぎ着しやすい服装を選ぶ

朝晩と昼の気温差が大きいので、着脱が容易な服装にする。特に、下着は吸水性や速乾性のよいものを着ましょう。





# 🎍 5月の保健行事



検査項目	実施日	対象学年・時間		注 意 事 項
尿検査	9日 (火)		提出日	・朝一番の尿を提出する。
	10日(水)	全学年	予備日①	・3日間の内で必ず提出する。
	23日 (火)		予備日②	
内科検診	22日(月)	2・4・6年	13:15~	<ul><li>・半袖体操服・短パンを着てくる。</li><li>・女子は体にフィットする下着を 着用してくる。</li></ul>
歯科検診	26日(金)	2·4·6年	13:30~	・日頃から丁寧に歯を磨いてお
	6月2日(金)	1・3・5年	13:30~	< ∘

※尿検査については、後日詳細な便りを配布します。