

ほけんだよい 5月

おうちの人と
いっしょに
よみましょう



今月の保健目標

身のまわりを
きれいにしよう

- ☆ 運動会にむけて
- ☆ 生活習慣チェックシートについて
- ☆ おうちの方へ

気持ちの良い5月の到来

さわやかな風が吹き、過ごしやすい時期になりました。4月は初めてのことも多く、戸惑いや不安もあったことと思いますが、一人ひとり、よくがんばっていました。健康診断では、あいさつや態度が大変立派で、とても驚かされました。この調子で、だんだんと暑くなる5月も、元氣よく乗り切っていきましょう！！

5月26日(土)は運動会

ことしも運動会の時期がやってきました！14日(月)からは、運動会練習日課となり、外に出て運動する機会も多くなります。暑い中での練習を乗り切り、その成果を本番で十分発揮できるように、体調管理をしっかりとっていきましょう！

① 1日3食、バランスの良い食事をとろう！



暑さには負けないためには、栄養をバランスよくとり、体の中から丈夫にすることが肝心です。暑くなると、アイスを食べたりジュースを飲んだりすることが多くなります。しかし、なるべく間食を避け、栄養バランスのよい食事をたくさんとるようにしましょう！

ポイント 朝ごはんをしっかりとべよう！

朝ごはんは、1日の活力となるだけでなく寝ている間にかいた汗の分の水分を補う働きもするので、しっかりとってから登校しましょう！暑い時期の朝ごはんは、パンよりも水分を含むごはんや、塩分を含む味噌汁などをとるのがおすすめです。

② 汗の処理をしっかりとしよう！

下着には吸水性や速乾性に優れたものを選びましょう。服も、麻や綿でできた通気性の良いものを着て汗と上手に付き合っていきましょう。汗をかき、そのままにしておくと必要以上に体温が下がり、頭がいたくなったり、かぜをひいたりしてしまいます。

ポイント 汗を拭くときには濡れタオルが効果的！

そもそも、体にこもった熱を外にだすのが汗の役割です。濡れタオルで拭くことで、熱を体からすばやくだすことができます。そのあと乾いたタオルでしっかりとおなかや背中を拭くことで、体温を適切に保つことができます。



新しくなりました！生活習慣チェックシート

昨年1年間を通して実施した生活習慣チェックシートから、寺尾小学校では

- ・テレビやゲームを長い時間使っている人が多い
- ・連休のあとに体調を崩す人が多い



ということがわかりました。そんな課題を解決するために、今年度は新たに時期を限定し、1週間ごとの生活習慣チェックシートを実施します。このチェックシートを使って、自分の生活習慣を振り返り、より健康的な生活習慣の定着を目指しましょう！

☆生活習慣チェックシートを実施する期間

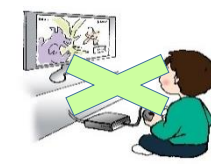
- ・連休や長期休み終了後。
 - ・運動会や持久走大会の準備期間。
 - ・インフルエンザ等感染症流行期。
- 毎朝おうちの人に記入してもらいましょう！



生活リズムが乱れてしまったと思ったら



いつもより30分早く
お布団にはいろう



テレビやゲームを
おやすみしよう



外で体をたくさん
うごかさう

おうちのかたへ

児童期は、生活習慣の基礎を身につけるとても大切な時期であり“早寝早起き朝ごはん”を含む健康的な生活習慣の確立は、おうちのかたのご協力が不可欠です。お忙しい時間であると思いますが、登校前にチェックシートの記入をご協力よろしくお願いいたします。また、体温はお子さんの健康状態の重要な手がかりになります。できるだけ毎朝測定していただき、不調等がありましたら連絡帳などで学校へお知らせください。

近頃日本中で麻疹(はしか)の流行が見られています。咳や鼻水、高熱、発疹等の症状が特徴ですので、これらが見られた場合には受診をおすすめいたします。

