

ほけんだより 5月

高嶺小学校保健室
令和8年5月18日

5月は、日によって汗ばむ日と肌寒い日があります。半袖の上に長袖を着るなどの服装で調節しましょう。

暑くなると体がついていけず、熱中症になりやすい季節です。体の調子を整えて、元気に過ごしましょう。

身のまわりの清潔に気をつけよう



つめは短く切ろう



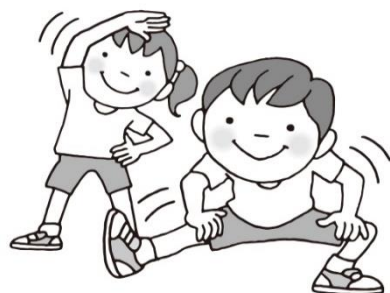
ハンカチとティッシュを持つ



手をあらおう

体を清潔にすることは、病気やけがの予防につながります。

運動会の練習が始まります



準備運動はしっかりしよう



汗ふきタオルの用意をしよう



十分に睡眠を取ろう

*熱中症予防のため、体調や環境に合わせてむりなく汗をかいて、体を暑さに慣れさせて

いくようにしましょう。(暑熱順化)こまめな水分補給や帽子も忘れずに持ってきましょう。

イライラすることはありませんか？

しんがくねん かげつ す 新学年になって1か月が過ぎました。ちょっと慣れてきたころに、つか で 疲れは出てきます。やる気がでない、イライ

ラする、とも たい い かた おも 友だちに対して言い方がきつくなってしまうなど思いあたることはありませんか？**そんなときには…**



からだ うご 体を動かす



ひと はな 周りの人に話してみる



のんびりする

がんばりすぎないで、しんこきゅう 深呼吸をしてみましょう。ゆったりとお風呂につかったり、す きな おんがく き 好きな音楽を聞いたりすることもよいですよ。じぶん に あっ た ほうほう み 自分に合った方法を見つけてみましょう。

<保護者の方へ>

温度差の激しい時期です。朝の健康観察と水分補給の声掛けをお願いいたします。また、保健調査記入後、体調に変化があった場合は、担任までお知らせください。よろしくお願ひいたします。暑さや疲れによる心と体の不調が出るころです。熱中症予防も含め、早めの休養や睡眠時間の確保ができるようにご協力ください。

暑さ対策おすすめの持ち物

- ・ハンカチ（手を拭きます。必要な場合は、複数持たせてください。）
- ・帽子（行き帰りも暑くなるので、直射日光を防ぐのに効果的です。）
- ・汗拭きタオル（ハンカチとは別に準備することをおすすめします。）
- ・首に巻くタオル、大きいハンカチ（暑い時に水で濡らして首に巻くことができます。）
- ・ティッシュ（暑い時期は鼻血が突然出たりするので用意しておくで安心です。）
- ・水筒（中身は水または、お茶でお願いします。氷を入れて持参すると効果的ですが、お腹が痛くなりやすいお子さんもいるため、お子さんにあった中身をお願いいたします。運動会の練習や教室を移動しての授業もあります。水分補給を確実にを行うため、できるだけ水筒の持参をお勧めいたします。）
- ・薄手の上着と下着の着用（教室など、集団生活の中では冷房が直接あたる席とあたらない席があります。また、運動で汗をかき、その後体が冷えてしまうこともあります。そのため、自分で体温調整ができるようにご準備をお願いいたします。）