

高松市立浅野小学校
保健室
令和4年 5月号

ほげんだより 5月

心と体 つか 疲れていませんか?



4月から環境や周りの人との関係が変わったことで、疲れが出てくる時期です。やる気が出ない、イライラする、食欲がない、寝られないなどの症状を感じたら、心と体をゆっくり休めてあげましょう。次の6つの項目をチェックしてみましょう。

休みの日も決まった できてる!
時間に起きています

毎日、適度に体を動かしている できてる!

自分の好きなことをする時間を持っている できてる!

簡単な目標を決めて実行している できてる!

ゆっくりお風呂に入っている できてる!

困ったことは友だち、家族、先生に相談している できてる!

健康診断の日程

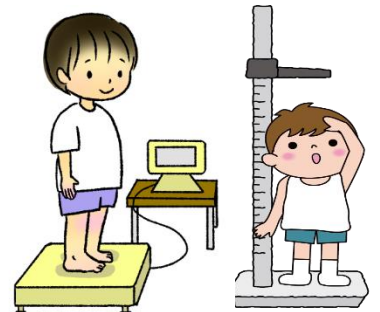
11日(水) 1.3.5年 有所見者	耳鼻科検診
13日(金) 4年	内科検診
14日(木) 1年	聴力検査
18日(水) 3・4年	歯科検診
20日(金) 6年	内科検診
27日(金) 3年	内科検診

<全校生身体計測結果 発育測定平均値について>

		1年生	2年生	3年生	4年生	5年生	6年生
身長 (cm)	男子	116.9	122.8	127.3	132.7	139.5	144.5
	女子	115.4	121.8	125.8	132.2	140.2	146.4
体重 (kg)	男子	22.8	24.3	26.0	30.4	35.3	37.5
	女子	20.3	22.7	25.8	30.5	32.3	39.8

●体位等で気になることがありましたら、いつでも保健室までご相談ください。

- ・体温を毎日計測しましょう(連絡帳の健康観察に記入してください)
- ・マスクの予備をランドセルに入れておきましょう
- ・清潔なハンカチを数枚もっておきましょう
- ・水筒をもってきましょう(熱中症対策)
- ・しんどい時やいつもより体温が高い時は、無理をせずおうちで休みましょう



5月

気をつけたいこと

あつい？ さむい？ 服で調節しよう

あたたかい日もありますが、まだまだ気温の変化は大きいです。服でじょうずにあつさ・さむさを調節しましょう。



のどがかわいた！ の前に 水分をとろう

実は、「熱中症」の危険は5月から始まっています。「のどがかわいた」と思う前に、こまめに水分をとりましょう。



お目さきに 注意！ ぼうしをかぶろう

徐々に日差しがきつくなってきます。外で遊ぶ時は、ぼうしを忘れずに！



ぐっすり眠れるヒミツは

コップ1杯分の汗

思いっきり走ったときや、お風呂に入っ

たとき、私たちはたくさん汗をかきます。

汗をかくのは、熱くなった体を冷ますため。

でもじつは、毎日“ある時間”にも汗をか

いています。それが眠っているとき。

布団に入ってスヤスヤと

寝息を立て始めると、体は

汗をかき、体温を下げます。



すると、リラックスして、ぐっすり眠れる

のです。そのときの汗の量はコップ1杯分。

朝にはすっかり乾いているので、知らなか

った人もいるかもしれませんね。

汗をかいてぐっすり眠るための

ポイント

眠る前は気もちを
リラックスさせよう



風通しのいい
パジャマを着よう