

ほげんだより 5月

2019(令和元)年5月13日 二見北小学校保健室

※うちのひとといっしょによみましょう

5月になりました。気温もどんどん上がり、外で元気に遊ぶとじんわり汗をかくようになりましたね。ただ、朝や夕方にはひんやりとして、かいた汗が冷えてかぜをひいてしまう・・・なんてことがないよう、しっかりと体温調節をしましょう。



ねっちゃん 熱中症が出始める時期です。

暑さが体になれていないため、意外と

熱中症になりやすい時期でもあります。

あせをかかなくても、水分は体の外に

出ています。水分は、息や体の表面から

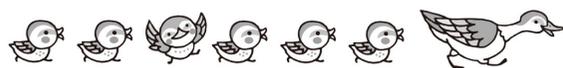
もどんどん蒸発しています。

その量は、1日で、ペットボトル3~4本分

といわれています。

しっかり水分補給して、熱中症にならない

ようにしましょう！！



5月に 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。



お散歩時 注意！ ぼうしをかぶろう

徐々に日差しが強くなってきます。外で遊ぶ時は、ぼうしを忘れずに！



清潔に シルエットクイズ

できているかな？

みんなに足りない清潔アイテムは何か？ シルエットから推理しよう！

外から帰ったら、必ずしよう



のびてきたら切ろう



シルエット

運動してたくさん

汗をかいたら、これを新しいものにかえよう



いつもポケットに入れておこう！

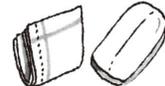


ごはんを食べた後には、忘れずに



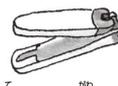
清潔アイテム

ハンカチとティッシュ



ハンカチは毎日とりかえてね

つめきり



手のひら側から見えたら切ろう

歯ブラシと歯みがき粉



ねる前は念入りに

下着



汗をすう素材を選ぼう

手洗いせっけん



水洗いだけじゃダメ！

つめってなんのためにあるの？

今日は、つめが伸びていたから「切りなさい」って怒られちゃった。どうしてつめなんてあるんだろう？

●もしつめがなかったら？

指先には骨が通っていないので、つめがなかったらふにやぶにやでものを掴まむのも一苦労。また、すぐに指先にケガをしてしまいます。



●大事な役割を持つつめですが...

伸びすぎると折れたりはがれたりして痛い思いをします。また、すきまに汚れやバイキンが溜まり病気の原因になることも。

手のひら側から見えないくらいの長さを目安に、こまめに切りましょう。

