



5月

一宮市立
浅井南小学校
5月号 保健室

さわやかな春の日ざしが心地よく感じます。

5月は新しい環境に慣れようとして、自分でも気づかないうちに体と心が疲れやすくなっています。なんとなく体がだるい、また、元気が出ないなど感じたら、早めに寝て、体と心を休めましょう。

湯船につかると いいことがたくさん！

けつえき
血液やリンパなどの
なが
流れがよくなる

きんにく かんせつ
筋肉や関節がやわらぎ、
こりがとれる

からだのよごれがとれる

ふくこうかんしんけい かっぱつ
副交感神経が活発になり、
リラックスできる

ねむ
眠りやすくなる

つか
疲れがとれる



4月から始まった健康診断月も続きます。もう一度病院でしっかり診てもらったほうがよいところがある場合は、『受診のお知らせ』を配付します。用紙をもらった人は、なるべく早めに病院へ受診してください。

【保護者様へ】

学校で行う健康診断は、病気を早期に発見するためのスクリーニングであることをご承知おきください。



5月の保健目標

身のまわりを清潔にしよう



忘れなくて！

ハンカチ や タオル

手を洗った後、せいけつなハンカチやタオルで手をふいていますか？ ぬれたままにしていると、手にばい菌やよごれがつきやすくなります。

また、ぬれた手で髪をさわったり、服で手をふいたりするのもやめましょう。家の外では、髪や服は思っている以上によごれています。手洗いでせっかくばい菌やよごれなどを落としたのに、別のよごれがついてしまったら、手洗いの効果が弱くなってしまいます。



これから暑くなって、汗をかいたときにも、ハンカチやタオルがあると便利です。朝、出かけるときは、せいけつなハンカチやタオルを持っていくようにしましょう。