

ほけんだより 5月

七林小学校
保健室
令和5年5月15日

5月は暦の上では夏の始まりです。さわやかで過ごしやすいですが、朝晩と日中の気温差が大きく、体調をくずしやすい時期でもあります。元気に過ごすコツは、「早寝・早起き・朝ごはん」です。①夜は早くねる、②朝は時間によゆうを持って起きる、③朝ごはんをしっかりと食べる。これで、毎日の生活リズムをととのえましょう！

げんき 元気のもと



しっかりねむると
からだのつかれが
とれる！
脳や体が成長する！

朝の光をたくさんあびると
元気がでる！
動きやすくなる！

朝ごはんは
脳や体のエネルギー！
しっかり食べよう！

5月の保健目標 ◆けがに気をつけて運動しよう！

おもいっきり
運動するために
大切なこと！

じゅんぴ運動を
しっかりやろう！
はじめは、かるい力で
調子がでたら
おもいっきり！



長〜く伸びていませんか？

★伸び過ぎサインを
チェック



手のひら側から指先を見たとき、**つめ**
がはっきりと見えたら、伸び過ぎのサイン
です。1週間に一度はチェックして、
伸びていたら切る習慣をつけましょう。

熱中症

5月は体を動かすと気持ちのいい季節。でも、急に暑くなった日は熱中症に要注意！
「熱中症は夏になるものでしょ？」。そう思われがちですが、この時期はまだ体が暑さに
慣れていないので、いきなり激しい運動をすると熱中症の危険があるのです。

が増えます



熱中症予防のポイント

- こまめな休憩と水分補給
- 脱ぎ着しやすい服装
- 屋外では帽子をかぶる
- 軽い運動で暑さに慣れておく



油断せず、しっかり対策
しましょう。疲れたときや
体調が悪いときは無理をし
ないことも大切です。

つめの切り方

形



四角く、角が少し丸い
角を丸めることで、皮膚
に食い込みにくくなりま
す。

長さ



爪と指の長さが同じ
深づめにならないように、
白い部分を少しだけ残し
ます。

切るタイミング

1週間に1回を目安に
お風呂上がりがおすすめ。
つめが水分を吸って柔らか
くなり、切りやすいです。

仕上げにヤスリがけ

切ったばかりのつめはギザギザで、引っかかったり、
割れたりしやすい状態。ヤスリでなめらかにしましょう。

