

ほけんだより 5月

七林小学校
保健室
令和4年5月24日

「風薫る5月」という言葉がありますが、すっきりとさわやかに晴れる日
なかなか続きませんね。あせばむ夏日の日もあれば、はだ寒く感じる日もあ
ります。これだけ日々の気温の変化が大きいと、体調もくずしやすくなりま
す。生活リズムを整えて、元気よく毎日を過ごしましょう。

げんき 元気のもと



はやね 早寝

はやお 早起き

あさめ 朝ごはん

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！

これから季節 その日の天気にあわせて 気をつけたいこと

暑い？ 寒い？ 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。



お目をまげ 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！



5月の保健目標 ケガに気をつけて 運動しよう！

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
おもいきり！



おもいきり 運動するために 大切なこと！

長〜く伸びていませんか？

つめは、物を持ったり、指先を守ったりするためになくてはならないものですが、伸び過ぎは危険です。

つめが伸びていると、友だちに当たってけがをさせたり、指先が何かにぶつかった時、つめが折れて痛い思いをすることもあります。

★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。



足のつめも
いっしょにチェック！
のびていたら 切りましょう