



ほけんだより5月

2019年5月7日(火)
丹波市小学校保健室

たいせつにしたいひとやすみ

風薫る5月になりました。ゴールデンウィークも明け、ふと気が付くと「なんだかからだが重たい」「ちょっと落ち込み気味」…そんなことはないでしょうか？

生活の中で新しいこと・変わることが多いこの時期は、心もからだも疲れやすいです。睡眠を多めにとったり、好きなことをしたり、動きや気持ちをゆるめる時間をつくりましょう。

いろいろなことを「がんばるとき」と同じように「ひとやすみするとき」も大切にしてください*



5月の保健目標

身の回りを清潔にしよう



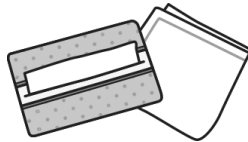
身の回りを清潔にすることは、毎日を気持ちよく過ごすためにも大切なことです。

さらに、病気を予防することにもつながっています。

ハンカチと

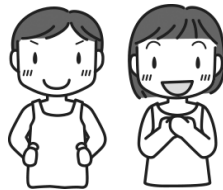
ティッシュを持つ

すぐ使えるように、身につけておきましょう



きれいな下着を着る

毎日きれいなものに取りかえましょう



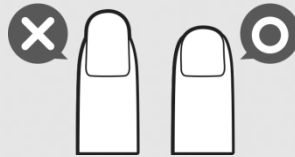
お風呂に入る

汗やほりこりでごれたからだをお風呂できれいにしましょう



爪はのびていませんか？

爪の間にゴミが入ると、取りにくく不衛生です。爪が欠けたり、友だちを傷つけたりするなど、けがの原因にもなります。



知ってる？爪クイズ

- ①一日に何ミリのびる？
- ②夏と冬どちらがのびやすい？
- ③足の爪と手の爪は、どちらがのびやすい？


(答え) ①0.1ミリ ②夏 ③手の爪

せいかつ
生活リズムの
みなおして

げんきと 元気を取りもどそう！！

丹波市小学校の保健室に「しんどい」「頭がいたい」と言って来る人に、話を聞いてみると、多くの人の“生活リズム”がしっかりできていないことがわかりました。

では、どうしたらいいのでしょうか？

① **早寝・早起きをしよう！**  テレビやゲーム、インターネット、SNSを夜中まで。ちくしないために、眠る時間が短くなっています。学校でも大あくび、眠くてしかたありません。

かいけつ
ヒント



寝る時間の目安を決めて、少しずつ近づけていきましょう。そして、休みの日もなるべく同じ時間に寝起きするといいですよ。

あさ
朝ごはんを
食べよう！



朝ごはんを食べないと体温が上がらず、頭もからだもうまくはたらきません。エネルギー不足のまま、午前中を過ごすことになります。

かいけつ
ヒント



ごはんやパンを中心に栄養のバランスよい朝ごはんを。むずかしいときは、なにか1品でもいいので食べてくるようにしましょう。

トイレに
いこう！



「トイレに行くのがはずかしい」という話を聞きます。でも、ずっとがまんしていると、だんだんおなかの具合が悪くなってきて・・・。

かいけつ
ヒント



朝ごはんをはじめ、食事をしたあとはうんちが出やすくなります。がまんせず、なるべくすぐトイレに行くことを心がけましょう。

からだを
動かそう！



昼間にあまり動かさずダラダラ。夜になっても眠くならないので、なかなか寝つけません。するとやっぱり、次の日は寝不足でぐったり。

かいけつ
ヒント



昼間、起きているときにからだを動かしておくと、夜はちゃんと眠くなります。外遊びやスポーツのほか、おうちの手伝いなどもいいと思います。