

# ほけんだより

令和5年度

神の倉小学校

養護教諭 児玉さゆみ

## 5月のほけんもくひょう「身の回りを清潔にしよう」

爽やかな日差しの下、みずみずしい緑が美しく映える季節になりました。緑には、気持ちを落ち着かせ、リフレッシュする働きがあるとされています。そんなパワーをいっぱいもらって、元気よく過ごしましょう。

### 清潔な生活ができているかチェックしてみよう

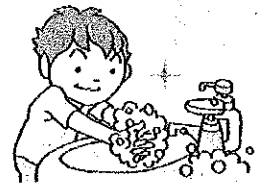
みなさんは清潔な生活ができているか？清潔な生活は、規則正しい生活と同じくらい大切なことです。ではなぜ大事なんでしょう。その理由と、自分が清潔な生活ができているかチェックをしていきましょう。

#### 清潔な生活が大事な理由

##### ★ その1 ★

体をきれいに保つことで、菌やウイルスから体を守り、病気にかかりにくくすることができる

清潔な生活とは、体をきれいに保つ生活のことです。手を洗う、毎日お風呂に入る、爪を短く切る、食べたら歯をみがくなどがあります。食べる前に手洗いせずに汚れた手のまま食べるとどうなりますか？手についた菌が口に入ります。汚れたものを洗ったり、清潔なハンカチ、服や下着を身につけたりすることで、菌やウイルスから体を守ることができます。



##### ★ その2 ★

身だしなみを整えたり、整理整頓をしたりすることは、

みんなが気持ちよく生活することにつながる



きれいな部屋と、汚い部屋では、どちらが気持ちよく過ごせますか？ほとんどの人がきれいな部屋を気持ちが良いと感じるのではないのでしょうか。また、周りがきれいな状態していると心が落ち着いたり、集中力が増したりもします。

部屋と同じように、私たちは人に対しても、清潔な人に良い印象をもち、逆に清潔さが足りない人に対して、不快感（いやな感じ）を持ちます。

「自分は気にならないからいい！」ではなく、相手への思いやりの一つとしても、体を清潔に保つことを心がけましょう。

### 清潔な生活ができているかな？できていたら□にチェックしよう！



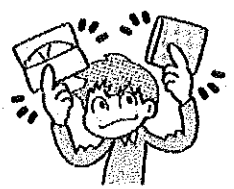
爪を短く切っている



肌滑を塗っている



毎日お風呂に入っている



清潔なハンカチ・ティッシュを身につけている

# 運動会 ● むけて、準備 ● OK!?

5月27日の土曜日は、運動会です。練習の成果を出し、楽しい運動会にするために、まずは体調を整えることが大切です。けがや熱中症にならないように、下のポイントに気をつけましょう。

## 楽しい運動会にするためのポイント!!



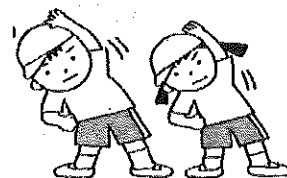
前の日は早めに寝る



朝食でエネルギーまんたんにする



はきなれた靴をはいてくる



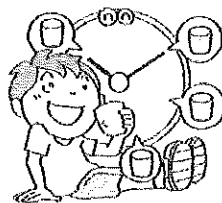
「真剣モード」で準備運動!



帽子をかぶる



汗ふきタオルを持ってくる



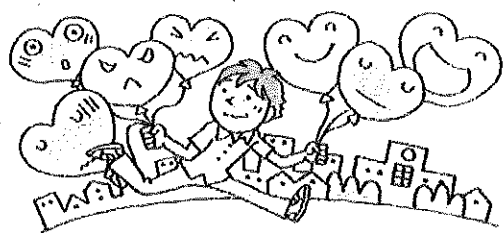
水分をこまめにとる



具合が悪いときはすぐに先生に言う

## 保護者の方へ

### お子様の様子と暑さ対策について



新年度が始まり、あっという間に1ヶ月が経ちました。新しい環境にも慣れはじめ、「気になっていた子と話げできたよ!」「担任の先生とたくさん話げできたんだ!」という声も聞こえてきます。友人関係の輪が広がったり、新しい担任の先生との信頼関係が少しずつ築かれていたりする様子に、ほほえましく感じる毎日です。

うれしい変化が多くみられる一方で、少しずつ疲れが出てきているのか、保健室の来室が増えました。日中の気温変化が大きい、遠足や運動会などの行事が続くなど、体が疲れやすい時期です。少し早めに就寝ができるようご配慮をお願いします。

また、世間では5月から熱中症が増え始めます。日中の気温が急に上がる日が増えるのに対し、体が暑さにまだ慣れていないことが原因と考えられています。一般的には過ごしやすいと言われている5月ですが、油断をせず、熱中症対策を心掛けください。学校生活では「水筒を持参する」「脱ぎ着しやすい服装を着る」この2点をご協力いただくと、お子様の体調管理に大変役立ちます。ご協力をお願いします。

