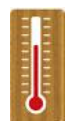


ほけんだより 5月号

下妻市立大宝小学校

新学期が始まり、1 か月が経ちました。新しい環境には慣れたでしょうか？新しい環境に加え、新型コロナウイルス感染症予防に配慮した生活に、不安や心配を抱えている方も多いことと思います。そのような中、日頃の新型コロナウイルス感染対策へのご協力に心より感謝申し上げます。今後もこれまでのように、不要不急の外出は控えるなど、一人一人が感染対策を意識して行動しましょう。



ねっちゅうしょう

5月でも熱中症になります！

暑さに慣れていない時期は、気温の上昇に適應できずに熱中症になることがあります。気温差に適應できるよう、自分で調節しやすい脱ぎ着しやすい服装を着て登校しましょう。マスクをしているため、例年以上に熱中症に注意しましょう。



5月の熱中症を避けるには…

- こまめな水分補給 すいぶんほきゅう
- 脱ぎ着しやすい服装 ぬき ふくそう
- 健康な習慣を身に付ける けんこう み っ

5月の保健行事

6日(木) 清潔調べ
20日(木) 内科検診
(1～3年生)

*半そで・半ズボンのご準備を
よろしくお願いします。

保護者の方へ

5月の健康観察カードを配布
しました。今後とも、朝の検温
と体調の観察を引き続きよろ
しくお願いします。

5月のほけんもくひょう

けんこう しゅうかん み っ
健康な習慣を身に付けよう

健康な習慣で生活できていますか？

生活習慣を整えることで、コロナウイルスにかかりにくい体を作り、熱中症予防につながります。連休明けのこの時期にもう一度自分の生活を見直してみましょう。

☆うちのひとといっしょにチェックしてみよう！

☐ はやね はやお
早寝・早起きする。



睡眠は、体と脳を休める大切な時間です。9時間は寝られるようにしましょう。

☐ あさ
朝ごはんを食べる。



朝ごはんを食べると、体が目を覚まします。

☐ まいにち
毎日うんちをする。



便秘予防に、水分の摂取や運動を心がけましょう。

☐ しょくご はみが
食後に歯磨きをする。



口の中のミュータンス菌は、口の中に残っている砂糖を分解して酸を作り、酸によって歯を溶かします。歯磨きでむし歯を予防しましょう。

☐ からだ うご
体を動かす。



丈夫な体を作り、体力をつけるために、体を動かすことが大切です。また、リフレッシュすることができます。

☐ ふろ はい
お風呂に入る。



体を清潔にするとともに、体を温めることで、体の緊張をほぐすことができます。

