

# けんこういちばん

令和6年5月7日 NO.2  
“けんこうな心とからだに”  
豊見城市立ゆたか小学校保健室

4月は新型コロナによる学級閉鎖(2年生1クラス)を行うなど心配しましたが、ゴールデンウィークは元気にすごせたでしょうか。

最近、むし暑い日が多くなってきましたね。

この時期は体が暑さになれていないため熱中症にかかりやすいです。

水分や食事、睡眠をしっかりとって予防しましょう。



## 保護者の皆様へ 耳・鼻・のどは大丈夫ですか？

今年度は4/22に耳鼻咽喉科健診がありました。結果を配布しますので「要受診」の場合は早めに病院へ行くようおすすめします。学校での耳鼻咽喉科のもれ健診はありませんので「未受診」の皆さんは、気になる症状があったら、水泳学習等の前に受診して医師の指示を受けるようにしましょう。

## 熱中症に注意しましょう！

4月24日、環境省は「熱中症特別警戒アラート」の運用を開始すると発表しました。環境省と気象庁が合同で発表する「熱中症警戒アラート(R3年度～)」に加え、熱中症による人の健康に対する重大な被害が生じる恐れがある場合に発表されるようです。最新情報の把握に努め、今後も予防を心がけましょう。

### 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ります。

**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。

が増えます

### 頼られた人もハッピーに！

新年度が始まり、新しい役割を任されたり、新しいことにチャレンジしたりしている人も多いと思います。でも、やり方がわからないなど、苦戦する場面もあると思います。

そんな時は人に頼りましょう。

「頼るのは迷惑、かっこ悪い」と思ってしまうかもしれませんが、頼ることは相手にとっても良いことがあります。

「おねがい」

人の役に立ち  
感謝されると幸せを感じる  
頼られることは信頼の証拠。  
「任せてもらえた」と喜びを引き出す

「難しい、大変」など困った時は  
「ちょっとお願い」と声をかけてみましょう。

# まずは早起き！ / いいリズムで毎日元気

はや お  
早起きして  
あさ ひ あ  
朝日を浴びる

あさ  
朝ごはんを  
た  
ゆっくり食べる

で  
ウンチが出て  
スッキリ

はや ねむ  
早く眠くなって  
あさ  
朝までぐっすり

なか す  
お腹が空いて  
ごはんがおいしい♪

げん き あそ  
元気に遊ぶ・  
うんどう  
運動する

“まずは早起き”を意識しましょう。いいリズムが生まれ、元気に過ごせますよ。

## からだをきれいにしましょうね！

### 歯

あさ お とき しょくじ あと くち なか  
朝起きた時や食事の後は、口の中には  
ばい菌や食べカスがいっぱい。むし歯  
などの原因になるから、必ず歯みがき  
をしてね。



### 手

いろいろなものに触る手は、風邪など  
の原因になるばい菌がいっぱい。外か  
かえ とき しょくじ まえ あと  
ら帰った時や食事の前、トイレの後は、  
せっ て あら  
石けんで手を洗おう。



### 体

まいにち ふろ はい あせ あら なが  
毎日お風呂に入って、汗やホコリを洗い流そう。  
あそ うんどう あせ  
遊んだり運動したりして汗をたくさんかいた時は、  
したぎ ふく きが  
下着や服も替えてね。



### 前がみ

まえ  
前がみが目にかかっていると、毛先が目  
を傷つけたり、目にばい菌が入ってしま  
うよ。目の上の長さ切るか、ヘアピン  
などでまとめよう。



### つめ

なが  
つめが長かったり角が尖っていると、自  
ぶんとも きけん  
分や友だちがケガをする危険があるよ。  
つめを切る時は四角く、角が少し丸くな  
るように。深づめにならないように白い  
部分も少し残そう。



### ポケット

て あら あと  
手を洗った後にふけるように、ポケットにはいつも清潔  
なハンカチを。くしゃみをしたり鼻をかむ時に備えて、  
ティッシュも持ち歩こう。

