

* ほけんだより * 5月 *

十四山東部小学校
NO.2
令和3年4月30日

5月の保健目標：進んで運動しよう

さわやかな風や新緑、運動の気持ちのよい季節になりました。適度な運動は、血行（体の中の血の流れ）をよくし、人間が生まれ持ったけがや病気を治す力である自然治癒力を高めます。また、生活習慣が大きく影響する生活習慣病の一つである「がん」の予防としても効果的です。まだまだ制限のあるゴールデンウィークになりますが、感染症や生活習慣病に負けない丈夫なからだ作りについて家族で話してみるのもいいですね。

小学生にできるがんの予防

<p>野菜や果物を積極的に食べる</p>  <p>塩分をひかえて、バランスのよい食事をとることが大切です</p>	<p>適度な運動を習慣にする</p> 	<p>タバコの煙を吸わないようにする</p> 	<p>がん検診が受けられる場所を調べて家の人に検診をすすめる</p> 
--	--	---	--

運動会!

本番は準備から

- 

前の日は早めに寝る!
 - 

朝食でエネルギーまんたん!
 - 

はきなれた靴で出発!
 - 

準備運動も「真剣モード」!
- これまでの練習をいかし、力をせいっぱい出すためには、競技が始まるまでのこうした準備がとても大事です。それぞれの目標に届くように、みんながんばれ~!

5月以降になると「熱中症」の話題がニュースでも多く出てきます。熱中症の予防として重要なのは「暑熱順化（暑さに慣れること）」ですが、5月はまだ体が暑さになれていないため、意外と熱中症になりやすいです。また、マスクの着用によって暑さも感じやすいのです。さらに、子どもは背が低く、地面との距離が近いため、大人よりも高温の環境ですごしています。また、室外に限らず、室内での熱中症にも気をつけてください。運動会練習や校内の活動でも十分に気をつけて進めていきます。ご家庭でも、水筒やタオルの準備、体調管理のご協力をお願いします。

◆防ぐには?◆

- 水分補給をこまめにとる（のどが乾く前に飲もう! 水筒を忘れずに持ってこよう!）
- こまめに休憩をとる
- 暑さにあわせて服を調節する
- 外では帽子をかぶる



ばんき★クイズ

これなんだ? //

つつつつつ

ヒント 骨の名前だよ



こたえはうらだよ

日	行事	対象者	気をつけること
10日(月)	内科検診	4・5・6年	体操服で行います。
13日(木)		1・2・3年	
10日(月) ～14日(金)	げんきアップ週間 (生活習慣点検)	全学年	運動会に向けて生活習慣を整えましょう。17日(月)に担任の先生へ出しましょう。
17日(月)	じびかけんしん 耳鼻科検診	抽出者	事前アンケートにより、対象者が決まります。
31日(月)	がんかけんしん 眼科検診	1年全員 2～6年抽出者	2～6年は事前アンケートにより対象者が決まります。

下着が健康を守っているってホント?

シャツやブラウスの下に1枚、下着を着ていますか? 「別に着なくても一緒でしょ」という人! 実は下着には、こんなに大切な役割があるのです。

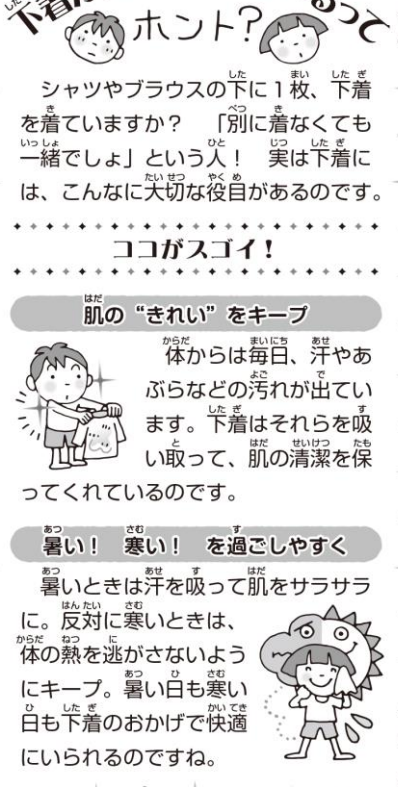
ココがスゴイ!

肌の“きれい”をキープ

体からは毎日、汗やあぶらなどの汚れが出ています。下着はそれらを吸い取って、肌の清潔を保ってくれているのです。

暑い! 寒い! を過ごしやすく

暑いときは汗を吸って肌をサラサラに。反対に寒いときは、体の熱を逃がさないようにキープ。暑い日も寒い日も下着のおかげで快適にいられるのですね。




体温クイズ～

正しい体温測定、できているか

1 正しい体温計のはさみ方は?

① 体温計がななめ下向き
② 体温計がななめ上向き




2 食後は体温が上がる?

① 上がる ② 下がる ③ 変わらない

◆こたえ◆


1 ②下から上向きに当てると温度が一番高いわきの中心にしっかりと当たります。わきに汗をかいているときはしっかりと拭き、わきを閉じて外気の影響を受けないように測りましょう。また、最近多いおでこや首元など体表で測る体温計は便利ですが、体温計を測定部に垂直に当て、一時静止をしないと正しく測れないこともあります。

2 ①食後や運動後、入浴後は上がります。



5月30日はゴミゼロの日 マスクをきちんと捨てよう

新型コロナウイルス感染症の流行で、なくてはならないものになったマスク。でも、正しく捨てられなかったマスクのせいで、動物たちにこんな被害が…。



散歩中の犬が間違っただけで、足にひっかかった野生の鳥が飛べなくなる。海に流れこみ、カニやタコが絡まる。

マスクをきちんと捨てることは、ウイルスの広がりを防ぎ、私たちの感染予防になります。動物たちを守るためにも、もう一度正しい捨て方を確認しましょう。

マスクの捨て方

- ひもを持ってはずす
- ビニール袋などに入れ、口を縛って捨てる
- マスクを捨てたあとは手を洗う

