

すくすくつうしん

精華町立東光小学校保健室

令和6年5月16日

つかれがでていませんか？



新しい学年・クラスにも慣れ、からだも心もつかれやすい時期です。すいみんを多めにとったり、すきなことをしたり、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「ひと休みするとき」も大切にしましょう。

毎日のせいけつ習慣

ハンカチ・ティッシュ
を持っていますか？



いつでも取り出せるようにポケットに入れておきましょう。

お風呂に入り、からだを洗いましょう。



ゆっくり湯ぶねにつかり、からだをリフレッシュさせましょう。

手洗いや歯みがきをしましょう。



つめも短く切っておきましょう。

この季節に気をつけましょう。

その1

衣服で調節しましょう。

暑い日もありますが、まだまだ気温の変化が大きいです。また、教室ではエアコンを使用します。教室の座席や体調によっては、からだがかえりかねるかもしれません。暑いつときはぬぎ、寒いときは着て、衣服で暑さ・寒さを上手に調節しましょう。



その2

水分をとりましょう。

晴れた日中は、夏のような暑さになることもあります。また、みなさんはたくさん汗をかきます。「のどがかわいた」と感じる前にこまめに水分補給をしましょう。水筒にお茶や水を入れ、忘れずに持ってきてきましょう。



その3

ぼうしをかぶりましょう。

日差しがきつくなってきます。「熱中症予防」のため、休み時間も外で遊ぶときは、あんぜんぼうしや赤白ぼうしをかぶりましょう。

