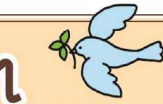


ほけんだより 5月

No. 2 / R4年4月27日 安中市立碓東小学校 保健室



からだ・心のつかれ 大切にしたい『ひと休み』



新年度がスタートして、およそ1か月。だんだん新しいクラスや学年にもなれて、バタバタした感じが少し落ち着いてきたところではないでしょうか。そして、ふと気づくと「なんだか、からだがだるくて重たい」「気分がちょっと落ちこみぎみ」、そんなことはありませんか。



学校生活の中で新しいことや変わることがたくさんあるこの時期は、知らず知らずのうちに力が入っていたり、きんちょうしていたりして、からだも心もつかれやすいです。すいみんを多めにとる、

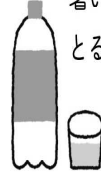


好きな遊びで楽しむ、おいしいものを食べる…動きや気持ちをゆるめ、リラックスできる時間を作りましょう。

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』も大切にしてほしいのです。

汗をかくヒミツ

人は暑いときや運動したときだけでなく、お風呂に入っているときやだんの生活の中でも、気づかないうちに汗をかいています。汗は、かわくときからだの表面の熱をうばいます。体温が上がりすぎないように、バランスをとっているのです。暑くなる日が増えてきました。暑さからだが慣れていない今、急に暑くなったときは熱中症にかかりやすくなります。運動するときや暑いときは、水分をとるのを忘れずに！



急な暑さに **ご用心** 寒暖の差が大きい この時季の備え



脱ぎ着のしやすい服で
体感温度を調節しよう



汗をかいたら清潔な
タオルやハンカチでふこう



気温が高いときは
こまめに水分補給をしよう



外出のときは帽子をかぶり
紫外線を避けよう

よい歯の標語・図画・ポスターを募集します

【かき方】

☆ 小学校1年生～3年生は「図画」(※文字はかかないこと)

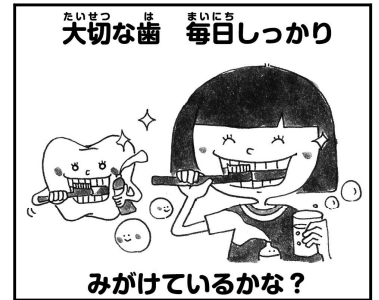
☆ 小学校4年生～6年生は「ポスター」

※画用紙は保健室にありますので、取りにきてください。

家庭で用意する場合は、B3または四ツ切になります。

注意：標語やポスターに言葉を入れる場合は「虫歯」

「ムシ歯」ではなく「**むし歯**」と、ひらがなで入れてください。



☆ 標語：下記の用紙に、クラスと名前を記入し、保健室まで提出してください。



しめきり 5月19日(木)



お待ちしております

----- き ----- り ----- と ----- り -----

年 組 名前

標語

