

ほけんだよい



令和3年5月10日(月) 石巻市立蛇田小学校 保健室

5月の保健目標

あせしまつ
汗の始末をきちんとしよう

～早寝早起きとよい睡眠について～

新学期が始まり1か月が経ちました。お子さんは徐々に生活のリズムに慣れてきた頃でしょうか。しかしその一方で、新しい環境での心身の疲れが表れやすくなる時期。まずはしっかり睡眠をとり、回復に努めたいところです。

「朝にすっきりと目覚めるには、カーテンを開けて朝の光を浴びるとよい」と言われていますが、睡眠の質を高めるには、朝の光を浴びるだけでなく、眠る前の夜の光（スマホやタブレット）を避けることも重要です。

部屋の照明の調整、ふとんに入ってからのスマホ使用を控えるなど、お子さんと話し合ってみてください。

～5月の保健行事～

月 日 (曜日)	時 間	学 年	項 目
5月18日 (火)	午後1時～	2・4・6年	耳鼻科検診
5月19日 (水)	午後1時～	3・4年	内科検診
5月20日 (木)	午後1時30分～	5年生	内科検診

～お願い～

- ・内科検診の前日はお風呂に入って清潔な下着を身に付けてきてください。

あせ 汗について

～汗のはたらき～

わたしたちの^{からだ}体は、汗をかくことで^{なか}体中の^{ねつ}熱を^{そと}外に^{のが}逃がして、^{たいおん}体温を^{いってい}一定に^{たも}保とうと
しています。「^{きかねつ}気化熱」といって、汗が^{じょうはつ}蒸発するとき^{ひょうめん}に体の^{ひょうめん}表面の熱をうばっていきま
す。

汗をかいたら

- ・タオルでしっかりふく。
- ・^{すいぶん}水分を^{じゅうぶん}十分にとる。
- ・^{ふろ}お風呂や^{シャワー}シャワーで体を
^{せいけつ}清潔にする。

^{したぎ}下着をつけていますか？

^{なつ}夏でも^{ほう}下着をつけた方が^{ほし}気持ち
^すよく^{すご}過ごせます。たくさん汗をか
いたら、^{したぎ}下着をとりかえるように
しましょう。



下着が
汗を^す吸う。



肌がベタベタしな
^{すず}いで涼しく^{かん}感じる。

下着がないと
汗が^{のこ}残る。



肌がベタベタして
^{きも}気持ちが^{わる}悪い。

熱中症予防として、休み時間などに子どもたちに水分補給をさせたいと思います。水筒
に水やお茶を入れて、お子さんに持たせていただいで構いません。汗拭き用のタオルも併
せて持たせていただきたいと思います。

また、学校でもコロナ予防の対策として、引き続き換気、手洗いの徹底等を行っていき
ますので、ご家庭においてもお子さんの健康管理に努めていただくようお願いいたします。