

# ほくなんだより

# 5月

令和5年5月10日  
中城小学校 保健室



## 5月の保健目標：体や衣服、みのまわりをきれいにしよう。

5月8日から法的にコロナもインフルエンザと同じ対応となりました。沖縄県はコロナ感染者が増えています。大勢の人混みは、気をつけましょう。5月は暦の上では夏のはじまりです。さわやかですが、朝晩と日中の気温差が大きく、体調を崩しやすい時期でもあります。元気に過ごすコツは、早寝・早起き・朝ごはんで生活リズムを取りもどそう！

### 清潔チェック

歯みがき  
食後にみがいている

ハンカチ  
ティッシュ  
持ち歩いている

つめ  
短く切っている

手洗い  
石けんで洗っている

服  
下着をつけている

ケガや病気を予防するためにも、いつも体を清潔にしておきましょう。

### 朝ごはんて 3つのスイッチ ON!

からだ  
体温が上がり、活動しやすい状態になります。



のび  
脳にエネルギーが充電され、頭が働きやすくなります。

お腹  
胃と腸が刺激され、うんちが出やすくなります。

### 暑さ注意報

#### 暑さ対策

通気性のよい服や下着で調節

帽子で直射日光を避ける

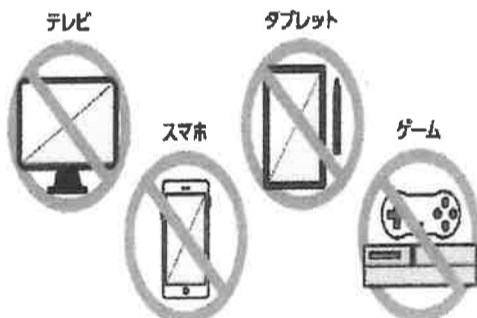
こまめな水分補給

タオルで汗を拭く

疲れたら休む

日差しがきつく、暑い日が多くなってきました。しっかり対策をして、熱中症を予防しましょう。

### 寝る前に OFF



メディアの画面から出る光は、眠りの質を悪くします。ぐっすり眠るためにも、寝る1時間前にはしっかり「OFF」!

※日本眼科医会「4P [子どもの目]より

### 5月病になっていませんか?

新しい環境や友だちに緊張 → 連休で気持ちが緩む → 連休明けに体調不良...

こんなことをしてみましょう

- 何も考えない時間を作る
- ぐっすり眠る
- 信頼できる人に相談する
- 好きなことをする

### 5月31日は 世界禁煙デー



5月の保健行事	
17日(水) 歯科健診-4, 5, 6年	19日(金) 心電図検査-1年のみ
24日(水) 歯科健診-1, 2, 3年	29日(月) 視力-全児童、聴力-1, 2, 3, 5年
30(火) ~ 31(水) 尿検査-全児童	