

ほけんだより 5月

2026.5.8

ちがさきしりついまじゅくしょうがっこう
茅ヶ崎市立今宿小学校



ほけんしつ

わかば うつく きせつ あたら せいかつ な
若葉が美しい季節になりました。新しいクラスや生活にも、少しずつ慣れてきたころです
ね。

いっぽう じき し つか じき
一方でこの時期は、知らないうちに疲れがたまりやすい時期でもあります。

「なんとなく体がだるい」「朝起きるのがつらい」など、心や体のサインが出ていませんか？
むり じぶん たいせつ す
無理をせず、自分のペースを大切にしながら過ごしていきましょう。

がつ ほけんもくひょう
5月の保健目標
じぶん し
自分のからだを知りましょう



上手に気分転換しよう!

しんがくねん げつ 1か月がたちました。新しい教室や先生、友だちとの出会いに緊張したり、不安になったりした人もいたでしょう。

知らず知らずのうちに、心と体に疲れがたまっているかもしれません。そんなときは、気分転換をしましょう。あなたは、どの方法を試してみたいかな？

- ぐっすり眠る
- 好きな音楽を聴く
- 体を動かす
- 好きな本を読む
- 絵を描く

そろそろ注意が必要です!

熱中症
からだ あつ な
まだ体が暑さに慣れていません。
たいおんちようせつ
体温調節がうまくできるよう、
かる うんどう にゆうよく あせ
軽い運動や入浴などで汗をかき、
かんせん き のう たか
汗腺の機能を高めておきましょう。

紫外線
しがいせん つよ
紫外線が強くなってくる時季です。
はだ
肌へのダメージを防ぐため、
ひ や ど
日焼け止めクリームを塗るなどして
しっかりケアをしましょう。

しよくご は
食後に歯をみがく

て あら
手を洗う

き
つめを切る

せい かつ
せいけつな生活のために

たいせつ
大切なこと

はんかち・ティッシュを
もちあるく

したぎ きが
下着を着替える

ふる まいにちはい
お風呂に毎日入る

熱中症ってなに？

あついとこころに長い時間いると、体の中の水分や塩分が足りなくなって、からだの調子が悪くなって
 しまうことがあります。これを『熱中症』といいます。
 だれでもなることがあるので、気をつけて過ごしましょう。



しょうじょう ねつしん
症状① 熱失神

た お
 めまいや立ちくらみが起こる

しょうじょう ねつ
症状② 熱けいれん

きんにく
 筋肉がけいれんする

しょうじょう ねつひろう
症状③ 熱疲労

だっすいしょうじょう あたま いた
 脱水症状で、頭が痛く
 なる、吐き気がする

しょうじょう ねつしゃびょう
症状④ 熱射病

じょうきま
 いしき うしな
 まわりの状況がわからなく
 なる、意識を失う

あつ な いま ねっちゅうしょう
暑さに慣れていない今が熱中症になりやすいときです！

児童のみなさんへ

これからどんどん暑い日が多くなってきます。暑い日は以下の事を気をつけるようにしましょう。

- 早寝・早起き・朝ごはんを心がけよう。
- 汗拭きタオルを持ってこよう。
首を冷やすタオルを持っている人は持ってきていいです。
- 髪の毛の長い人は髪の毛を結ぼう。
- 運動する前には必ず水分補給(ゴクゴクゴク・3回以上のもう)。
- 水筒は必ず持ってこよう。



わす すいどうすい
すいどうを忘れた、なくなったときは水道水をのもう！

あつ ひ おお なかみ あつ ひ
 (暑い日は多め、中身は暑い日はスポーツドリンクOK)

- なんかおかしいな・・・と感じたら担任の先生や保健室の先生につたえよう。

