ほけんだより

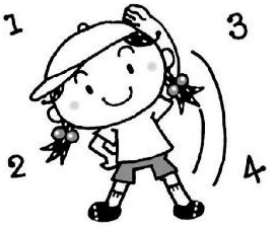
5月の保健目標
からだや衣服をせいけつにしよう
令和５年５月２２日　No. ７
甲田小学校　養護教諭　中村

運動会にむけて
次のことを心がけましょう

いよいよ今週の土曜日は運動会です。自分の全力を出せるように次のことを心がけ、心とからだの調子を整えて本番をむかえましょう。

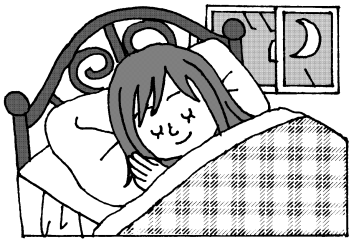
３食バランスよく食べましょう。朝ごはんは、特にしっかり食べましょう。

けがの予防のために、しっかり準備運動をしましょう。

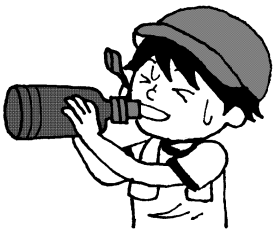


汗をかいたら、ハンカチや汗ふきタオルでふきましょう。

ぐっすり休んで、その日の疲れをとりましょう。

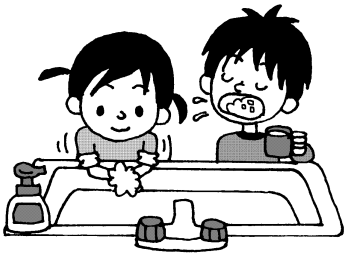


のどがかわく前や運動する前後に水分をとりましょう。



お風呂に入って体を清潔にしましょう。

病気の予防に手洗い・うがいをしましょう。



けがの予防に爪を切り、ズックのひもをしっかり結びましょう。

きれいなハンカチ・タオルを持ち歩こう

手を洗ったり、汗をふいたり、けがをして傷口をおさえるときなど、ハンカチやタオルは毎日いろいろなところで必要になります。いつもきれいなハンカチやタオルをポケットに入れて、持ち歩くようにしましょう。

これからの健康診断予定表※ぽぷら学級は、各学年に入ります。

月　日	項　目	対　象
６月１３日（火）	眼科健診	全校児童

体を動かすってすごい！

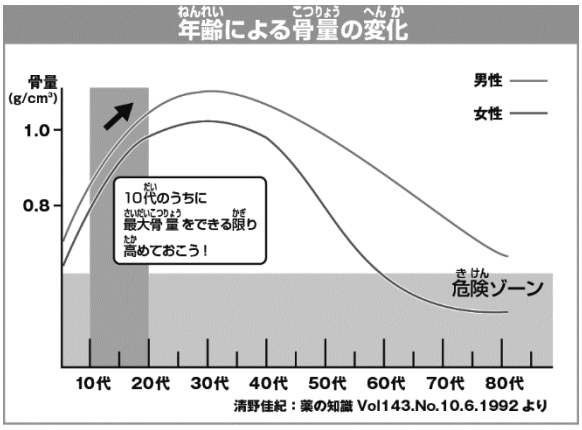
「毎日適度な運動」をすることが大切ですが、具体的に、運動にはどんな効果があるのでしょうか。見てみましょう。

運動をしないと、骨や筋肉が弱ってしまいます。日中しっかり運動すると、おなかがすき、ご飯がおいしく食べられ、適度な疲れで夜ぐっすり眠ることができます。

骨にカルシウムがためられるのは今だけ！

骨のカルシウム貯蔵量（溜めておける量）は、20代をピークにその後減少します。つまり、カルシウム量を増やせるのは子どものうちなのです！

健康を保つためにも、カルシウムが多い食品を食べましょう！



熱中症に注意！

5月は体を動かすと気持ちのいい季節。でも、急に暑くなった日は熱中症に要注意！

「熱中症は夏になるものでしょ？」。そう思われがちですが、この時期はまだ体が暑さに慣れていないので、いきなり激しい運動をすると熱中症の危険があるのです。

熱中症予防のポイント

- こまめな休憩と水分補給
- 脱ぎ着しやすい服装
- 屋外では帽子をかぶる
- 軽い運動で暑さに慣れておく

油断せず、しっかり対策しましょう。疲れたときや体調が悪いときは無理をしないことも大切です。