

5月のほけだより

令和7年5月19日 田鶴小学校 保健室

新しい学年になって環境が変わり、知らず知らずのうちに疲れがたまっているかもしれません。心と体に色々な不調が出ていませんか。十分な睡眠や休息をとるように心がけ、元気に過ごしましょう。

健康診断の予定

5月22日(木) 検尿2次 1次検査の時に提出できなかった人
2年生全員
眼科検診 全員
23日(金) 検尿予備日
歯科検診 全員
6月 3日(火) 耳鼻科検診 2,4,6年生全員 1,3,5年生抽出
6日(金) 内科検診 1,3,6年生
19日(木) 内科検診 2,4,5年生

5月後半に、視力・聴力検査を学年ごとに行います。

キレイ博士といっしょにチエック!

からだ、キレイにできているかな?

歯

朝起きた時や食事の後は、口の中には細菌や食べカスがいっぱい。むし歯などの原因になるから、必ず歯みがきをしてね。



手

いろいろなものに触る手は、風邪などの原因になる細菌がいっぱい。外から帰った時や食事の前、トイレの後は、石けんで手を洗おう。



体

毎日お風呂に入って、汗やホコリを洗い流そう。遊んだり運動したりして汗をたくさんかいた時は、下着や服も着替えてね。



前がみ

前がみが目にかかっていると、毛先が目をついたり、目に細菌が入ってしまう。目の上の長さで切るか、ヘアピンなどでまとめよう。



つめ

つめが長かったり角が尖っていると、自分や友だちがケガをする危険があるよ。つめを切る時は四角く、角が少し丸くなるように。深づめにならないように白い部分も少し残そう。



ポケット

手を洗った後にふけるように、ポケットにはいつも清潔なハンカチを。くしゃみやしたる鼻をかむ時に備えて、ティッシュも持ち歩こう。



乗り物酔いになったらどうしよう?



乗り物酔い

前日

しっかり睡眠をとる。睡眠不足だと酔いやすくなります。



当日朝

朝ごはんは腹八分目。満腹すぎても空腹すぎてもダメ。



乗車前

30分前に酔い止めの薬を飲んでおきましょう。



乗車中

エチケット袋はすぐに取り出せるところに。眠ってしまえば酔わずに済みます。不安が乗り物酔いを引き起こすこともあるので、「酔わない!」と思うことも大事。



エチケット袋

ビニール袋と紙袋を重ねておくと漏れない・見えないので◎



正しい水の飲み方はどっち?



① のどが渇いた時にたくさん飲む



② 時間を決めて少しずつ飲む

…正解は②。夏は汗で体の水分が失われやすいこともあり、水分補給が特に大切です。でも、「のどが渇いた!」と思った時にたくさん飲むのは×。

体が一度に吸収できる水分は200mLほどで、だいたいコップ1杯分。それ以上は体が吸収できず、おしっことして外に出してしまいます。

また、のどが渇いている時は体がかなり水分不足の状態。そうってから慌ててたくさん飲んでも、一部しか吸収されないため水分不足のままです。

「〇時に飲む」など時間を決めてコップ1杯の水をこまめに飲みましょう