

すこやか



令和5年5月10日（水）
石垣市立名蔵小中学校
NO.2 保健室
*おうちの人と読みましょう

5月の保健目標「体を清潔にしよう」

楽しかった遠足の後には5日間のゴールデンウィーク！みなさんはどのように過ごしましたか？

5月8日から新型コロナウイルス感染症が第5類感染症へと移行し、学校ではようやくコロナ発生前の日常が戻りつつあります。この3年間で大変だったことはたくさんありましたが、感染症予防の基本をしっかりと身につけられたことはみなさんの大きな財産となるはず！これからも手洗い、換気、咳エチケット、健康観察の大切さを忘れずに元気に過ごしていきましょうね。



できているかな？
清潔チェック

- 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 ✓
- 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 ✓

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。

熱中症

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。

が増えてきます

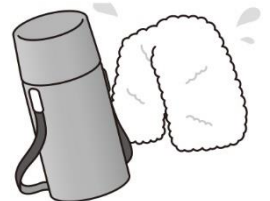


熱中症予防のポイント

- 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。



☆熱中症対策のために、水筒やタオル、帽子を持ってきてくださいね！



新学期がスタートして1か月……。緊張もほぐれ、ゴールデンウィークも過ぎ、疲れがたまる時期です。生活リズムを整えるように心がけましょう。

生活CHECK

睡眠時間を十分とっていますか？

早寝 早起

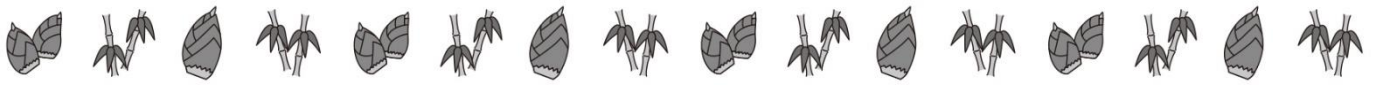
3度の食事はきちんと食べていますか？

朝食は特に大切

適度からだを動かしていますか？

心とからだの疲れ、上手にとっていますか？

リラックスタイム



チャレンジ!

たから宝さがし

3つのクイズを解いて、宝箱のカギ（暗号）を手に入れよう！

クイズ01 ○に入る言葉は？

しょうげきは ひる○すみ コイン

は○のひ みけ○こ

クイズ02 4つの絵の最初の言葉をつなげると？

クイズ03 言葉を拾いながら、ゴールにたどり着こう！

スタート ゴール

カギ（暗号）を入力しよう！

クイズ01 _____

クイズ02 _____

クイズ03 _____

宝箱の中から出てきたのは…

げんき 元気なからだ!

答えは はやね・はやおき・あさごはん。

いい生活リズムを作って、元気に過ごしましょう!