

# すこやか



令和6年5月10日（金）  
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」

ゴールデンウィークが終わり、爽やかな風が気持ちよい季節となりました！ずっとこの爽やかさが続けば良いのですが、暑い夏はもうすぐそこまで来ています。体が暑さにまだ慣れていない時は、熱中症にも注意が必要です。熱中症対策に水筒や帽子を持ってきてくださいね！タオルや着替えも忘れずに！



## 急な暑さに備えた対策を心がけよう

寒暖の差がはげしい時期です。熱中症にならないように注意して生活してください。



脱ぎ着のしやすい服装で、  
体感温度を調節しましょう



気温が高いときは  
のどがかわく前に水分補給を



外出するときは帽子や日傘で  
紫外線をさけましょう

新学期から  
1か月

がんばりすぎて

いませんか？



- やる気が出ない
- 食欲がない
- イライラしやすい
- よく眠れない、朝起きられないなど

こんな症状がある人は、がんばりすぎて  
疲れているのかもしれませんが。  
心と体を休ませてあげる時間をつくりましょう。

### 心と体を休ませるポイント



ぐっすり眠る



体を動かす



好きなことをして  
のんびり過ごす

新しい学年になってから一ヶ月！  
たくさんの行事をこなしながら忙しい  
毎日を過ごしているみなさんですが、  
新しい環境の中にいると自分では  
気がつかないうちに心も体も疲れて  
しまうことがあります。

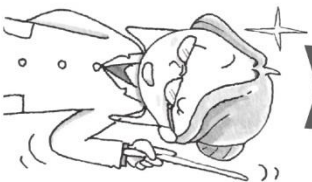
絶対にしなければならないことは  
実はそんなに多くないのかもしれま  
せん。未来の自分にまかせた方がう  
まくいくときもあります。たまには  
自分の心と体に向き合って自分で自  
分をいたわる時間を作ってみましょ  
う。



# からだ、

# キレイできているが、

キレイ博士といっしょにチェック！



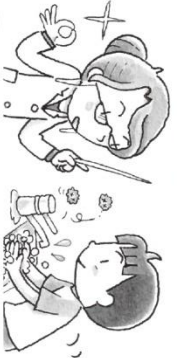
## 歯

朝起きた時や食事の後は、口の中にはバイ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。



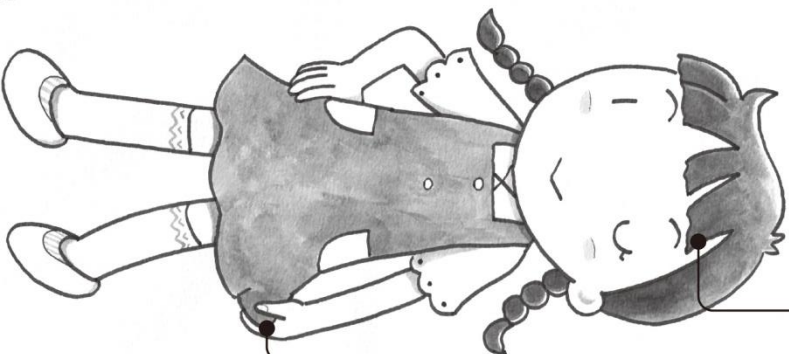
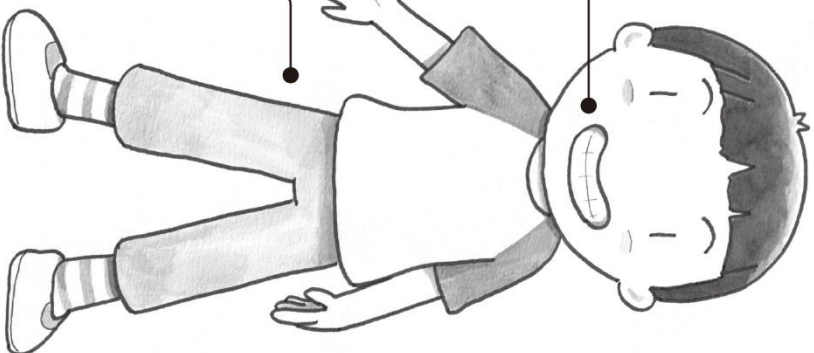
## 手

いろいろなものに触る手は、風邪など原因になるバイ菌がいっぱい。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、毛先が目をつけたり、目にバイ菌が入ってしまうよ。目の上の長さに切るか、ヘアピンなどでまどめよう。



## 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。くしゃみをしたり鼻をかむ時に備えて、ティッシュも持ち歩こう。

