



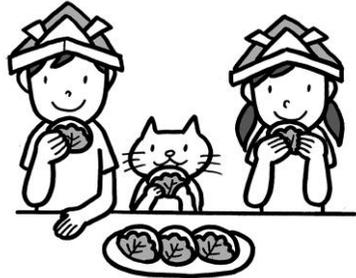
# すまいる

がつごう  
5月号

れいわ ねん がつ にち  
令和6年4月30日  
にっしんしりつみなみしょうがつごう ほけんしつ  
日進市立南小学校 保健室



かつ ほけんもくひょう  
<5月の保健目標>  
ほうし  
けがを防止しよう

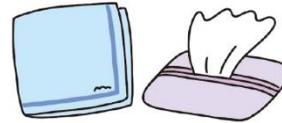


さわやかな風が心地よい時期になりました。そして、昼間は暑いと感じることも多くなってきました。5月は、運動会に向けての練習が始まります。けがや病気に気を付けて、健康な毎日をご過ごしましょう。

けがをしない・させないために

身だしなみ **せいけつ** チェック!

□ハンカチ・ティッシュは持っていますか？



□手・足のツメはのびていませんか？



□汗をかいたらこまめに着がえていますか？



□前がみがのびて目にかかっていませんか？



## 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

## リラックスして心をほぐそう

学年が新しくなり、友達関係づくりや学級の係の仕事、難しくなった学習などで、心がきんちょうすることが続いています。意識していなくても心はいつも働いているので、つかれています。たまに心を手当てして、落ち着いてゆったりとした状態にすることが大切です。

あなたのリラックス方法は、なんですか？

スポーツの試合を見ること！

音楽をきくこと！演奏すること！

友達とおしゃべりすること！

ゆっくりねむること！

好きなおかしを食べること！

ネコと遊ぶこと！



心もからだも休ませて

こころの健康コーナー

にこちゃん

