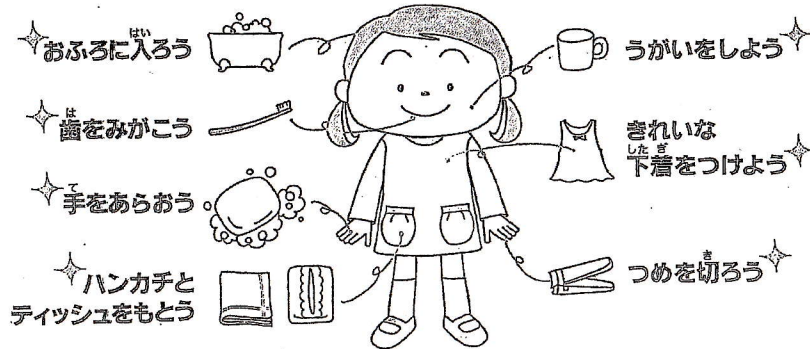


# 5月 ほっこり

平成27年5月8日  
京都市立朱雀第七小学校  
校長 武内 泰憲  
養護教諭 犬井 景子

## ほけんもくひょう★身の回りを清けっにしよう★



### 正しい手洗いのしかた

①手のひらでせっけんをあわ立てます。	②手のこうも、こすって洗います。	③指を一本ずついいに洗います。	④両手をもむようにして、指と指の間を洗います。
⑤指の間に洗います。	⑥手首を片方ずつ洗います。	⑦せっけんが残らないように、流水でせっけんを洗い流します。	⑧清潔なタオルやハンカチで水分をしっかりと拭きとります。

★手洗いで  
気をつけてほしい  
ところ

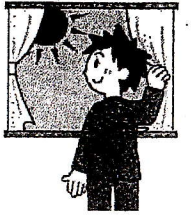


## ぐっすりねむるために...

• 毎朝 同じ時<sup>じ</sup>に起きて、朝<sup>あさ</sup>の光<sup>ひかり</sup>をあびよう。

早く<sup>はや</sup>寝よう<sup>ね</sup>と思ったら、まずは早く<sup>はや</sup>起きることです。

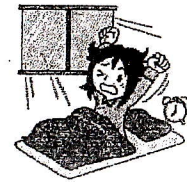
朝<sup>あさ</sup>の太陽<sup>たいよう</sup>の光<sup>ひかり</sup>をあびると、体内時計<sup>たいはいどけい</sup>のリズムがリセットされ、夜<sup>よる</sup>同じくらい<sup>おな</sup>の時<sup>じ</sup>にねむくなります。



• 規則正しい<sup>きそくただし</sup>食事<sup>しょくじ</sup>をとろう。

朝ごはん<sup>あさごはん</sup>を食<sup>た</sup>べると、消化器官<sup>しょうかきかん</sup>が

動き<sup>うご</sup>はじめて、からだ<sup>からだ</sup>が目覚め<sup>めざめ</sup>ます。



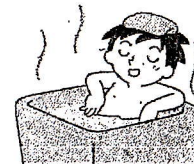
• からだを動か<sup>うご</sup>かす習慣<sup>しゅうかん</sup>をつけよう。

昼間<sup>ひるま</sup>に運動<sup>うんどう</sup>をして、からだの奥<sup>おく</sup>の体温<sup>たいおん</sup>を

あ<sup>あ</sup>げておくと、夜<sup>よる</sup>にぐっすりねむれます。軽く<sup>かる</sup>汗ば<sup>あせ</sup>む  
くらい<sup>うんどう</sup>の運動<sup>うんどう</sup>を毎日<sup>まいにち</sup>30分<sup>30分</sup>ほど<sup>ほど</sup> しまし<sup>しまし</sup>よう。



• 自分<sup>じぶん</sup>なりのリラックス

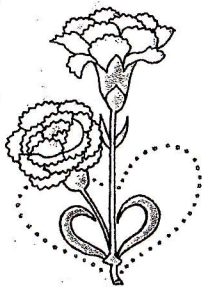


ねる前<sup>まえ</sup>に緊張<sup>きんきょう</sup>や強い刺激<sup>つよ しげき</sup>があると、なかなか  
ね<sup>ね</sup>つけません。ねる前<sup>まえ</sup>にぬるめのお風呂<sup>ふろ</sup>に入<sup>はい</sup>ったり、  
軽いストレッチ<sup>軽い</sup>をしたりして、バ<sup>バ</sup>とからだ<sup>からだ</sup>をリラックスしまし<sup>しまし</sup>よう。

## 保護者の皆様

風がさわやかにふき、新緑が美しくなってきました。  
新学期が始まり、約1ヵ月が経ちました。ようやく  
新しい環境にも慣れてホッとする5月は、実は今まで  
緊張していた分の疲れが出やすい時期です。

疲れたなあと思ったら、無理をしないで、早めに休養をとっていただくなど、  
睡眠を十分とれるよう心がけていただきたいと思います。



### つかれがたまっていませんか？



体だけでなく心のつかれは出ていませんか？チェックしてみてください。

☐ 朝、起きにくい。

☐ よくイライラする。

☐ 友だちや家族とあまり話をしなくなってきた。

☐ 楽しそうでない。

☐ 休みの日はゴロゴロしている。

☐ 夜ねつきにくい。

☐ 食欲がない。



これらは、ストレスがたまっているサインかもしれません。

上手に **リラックス** を！

- 休息をとる。
- 軽く体を動かす。
- 感情を出す。
- 五感で楽しむ。

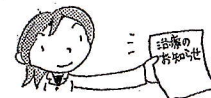


## 今月も続きます 健康診断

検診や検査の結果、相談や治療が必要なお子さんには、  
お知らせの用紙を渡しています。なるべく早めに受診してください。

結膜炎や眼瞼炎、鼻炎などは、水泳学習で悪化する人もいます。  
耳垢は、水に入ることによって、中耳炎になる恐れもあります。

眼科疾患や耳鼻咽喉科疾患の可能性がある場合は、  
水泳学習が始まる6月15日までに受診して水泳の可否に  
ついて尋ねてください。



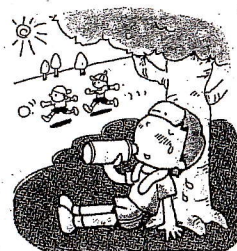
### 熱中症に気をつけましょう！

◎暑い時、スポーツをしている時、閉め切った室内や車の中、風が通りにくい所に  
いる時に起こりやすいです。

◎めまい、立ちくらみ、頭痛、筋肉痛、はき気、だるい  
けいれんする、ま、すぐ歩けない、体温が高くなるなどの症状。

◎何かおかしい、少しでも

◎防ぐためには...



調子が悪いと感じたら、  
がまんせずに涼しい  
場所で休む、体を  
冷やす、水分をとる  
などしましょう。



無理せずに  
過労を避けて、  
外に出る時は  
ぼうしをかぶる、

※体温が40度以上の場合には、熱射病の  
可能性があるので直ちに救急車を要請しましょう！

こまめに水分をとることが大切です。