

# ほけんだより 5月

R5. 5.22 伊敷小ほけんしつ  
5月は暦の上では夏の始まりです。



さわやかで過ごしやすいですが、  
朝晩と日中の気温差が大きく体調を  
崩しやすい時期でもあります。

元気に過ごすコツは、**早寝・早起き・朝ごはん!**



## 五月の手洗いうがいをし、かゆしやう。

### ほめことば さしすせそ

ほめられればうれしくなりますよね。  
それは誰でも同じ。  
人をけなす言葉を  
つかうより、ほめ  
上手をめざそう。  
コツは「さしすせそ」!

- さ さすがだね!
- し じょうずだね。知らなかった
- す すごいね。すてきだね
- せ センスがいいね
- そ そうだね。そのとおりだね

みんなのいいところを  
みつけて、お互いにほめ  
あえば、きっと仲よく楽  
しくすごせますよ。

### おうちのなへ

#### タバコの煙から子どもを守って

タバコの煙には多くの有害物質が含まれます。例えば次のようなものです。

- こんな物にも含まれます
- 一酸化炭素 車の排気ガス
  - ニコチン ゴキブリ駆除剤
  - カドミウム 電池
  - アセトン ペンキ落とし

子どもは自分でタバコを吸いません。  
周囲のタバコを吸う大人から、タバコ  
の煙を“吸わされる”のです。

5月31日は世界禁煙デー。  
タバコの煙から子どもを守る  
のは、大人の役目です。

### おうちの人とかくにん!!

4月はじめの身体計測・視力検査にはじまり、  
各種健康診断が行われています。健康診断で、  
病気や異常の疑いがある人に、「受診の  
おすすめ」を渡します。

わかること。わからないこと。



**わかる**

- 体に病気や異常はないか
- バランスよく成長できているか

**わからない**

- 病名
- 治療法
- 病気や異常の原因
- 視力や聴力などの正確な数値

健康診断の結果は必ず確認しましょう

「受診のおすすめ」をもらった人や、気になるところがある人は、早めに病院へ!

伊敷小では、毎週水曜日、さわやかまぐろ(栄養指導)!

### 清潔チェック

できているかな?

- ✓ 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。

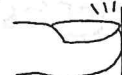
お肌  
覚えて  
おし  
う

# つめの切り方

**かたち 形**  
四角く、角が少し丸い  
角を丸めることで、皮膚  
に食い込みにくくなりま  
す。



**なが 長さ**  
爪と指の長さが同じ  
深づめにならないように、  
白い部分を少しだけ残し  
ます。



**きる タイミング**  
1週間に1回を目安に  
お風呂上がりがおすすめ。  
つめが水分を吸って柔らか  
くなり、切りやすいです。

仕上げにヤスリがけ  
切ったばかりのつめはギザギザで、引っかかったり、  
割れたりしやすい状態。ヤスリでなめらかにしましょう。



# 湯船

## につかるメリット

こんなにあった！  
これからの季節、お風呂をシャワーで済ませてしま  
う人も多いかもしれませんが、湯船につかることには  
たくさんメリットがあるんです！

- ◆ 毛穴がひらき、肌の汚れや皮脂が流れ出る
- ◆ 血のめぐりが良くなって、新陳代謝が活発になる
- ◆ 関節や筋肉の緊張がゆるみ、リラックスできる
- ◆ 寝る1~2時間前に入ると、質の良い睡眠がとれる



38℃くらいのお湯にゆ  
っくりつかるのがおすす  
め。入浴後は  
コップ1杯の  
水で水分補給  
しましょう！



# Let's うんち チェック!

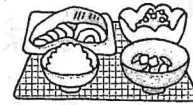
うんちは健康状態がわかる体からの大切なお“便”り。  
たまにはじっくり観察してみましょう。

## 理想のうんち

- 形 バナナ
- 色 黄色、黄褐色
- におい 少ない
- 硬さ 練り歯みがき

うんちは食事や運動、ストレスの影響を大  
きく受けます。“理想のうんち”じゃなかつ  
た人は、次のポイントを意識しましょう。

- ☑ 食物繊維を取り入れた栄養バランスの良い食事
- ☑ 規則正しい生活リズム
- ☑ 適度な運動
- ☑ 悩みを抱え込まない



あなたのうんちは、  
どんなうんち？



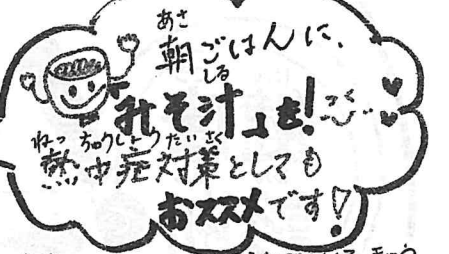
# 熱中症

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。

- 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。



汗をかくので、塩分補給に！  
また、お水は、腸内環境を、  
整えてくれるので、免疫力アップ  
にも効果が！