

# ほけんだより5月号



令和5年5月1日 鹿児島市立田上小学校

緑彩るさわやかな季節となりました。新学期がスタートして1か月が過ぎようとしています。新しい環境には慣れてきましたか。少し疲れが出てきた人は、ゴールデンウィークなどを利用して心も体もリフレッシュしましょう。

5月の保健目標

☆ **からだや身なりをきれいにしよう。**



「“マハちつぼネ” はOK！」



「マスク・ハンカチ・ちり紙・つめ・ぼうし・ネーム」の項目について、健康生活調べを週1回行っています。特に、ちり紙忘れやつめが伸びている人が多いようです。つめが伸びすぎていると汚れがたまりやすくなります。また、けがの原因になり、友達を傷つけてしまうことがあるので、こまめにチェックする習慣を身に付けましょう。また、ハンカチやちり紙は、必要な場合にすぐに使えるように、ポケット等に入れておきましょう。

< 熱中症に注意！ >



急に気温が上昇するこの時期は、熱中症にならないように気を付けましょう。

## 熱中症予防のポイント



- ☆ **3食きちんと食べる**・・・ 特に、朝ごはんは抜かずにきちんと食べましょう。塩分の摂れるみそ汁や塩おにぎりがお勧めです。
- ☆ **こまめな水分補給**・・・ 室内でもこまめに水分を摂るようにしましょう。
- ☆ **睡眠時間の確保**・・・ 睡眠不足は熱中症の原因になります。8～9時間程度の睡眠時間を確保しましょう。
- ☆ **温度差に注意**・・・ 室内と外の温度差は5度以内を目安にしましょう。換気をこまめにし、湿度も高くないように気を付けましょう。
- ☆ **帽子の着用**・・・ 外で活動するときは、しっかりと帽子をかぶりましょう。

## 健康診断結果について

4月から6月にかけて、健康診断が続きます。学校では異常や病気の疑いについて検診結果を渡しています。異常が見つかったからといって必ずしも病気とは限りませんが、もし、病気が見つかったとしたら、早期に治療を開始することができます。何か異常等があった場合は、早めの病院受診をお勧めします。



## 毎年5月31日は世界禁煙デー

なぜタバコを吸ってはいけないのでしょうか。それは、タバコには害のある物質が200種類以上含まれていて、吸うことによりいろいろな病気にかかりやすくなるからです。

### <タバコに潜む三つの有害物質について>

**ニコチン**・・・血管を縮めて血液の流れを悪くします。また、強い中毒性があります。

**タール**・・・肺にこびりついて働きを悪くし、肺の病気を引き起こします。

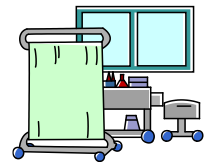
**一酸化炭素**・・・血液の中にもぐり込み、体に必要な酸素を運べないようにします。

タバコの先から出る煙の中にはたくさんの有害物質が含まれていて、周りの人にもよくない影響を与えます。成長期にある子供は、特に体への影響を受けやすくなり、危険です。興味本位や誘惑に負けず、「NO」と断る勇気をもつことが大切です。



## <自分でできるけがの手当てについて>

けがをしたとき、保健室に行く前にここまではやってみよう。



### すり傷



傷口に付いた土や砂などの汚れを水道水で洗い流しましょう。

### 鼻血



下を向いて座り、ちり紙を当て、小鼻を押さえ、止血しましょう。

### 切り傷



切ったところを心臓より高く上げ、ぎゅっと押さえ、止血しましょう。