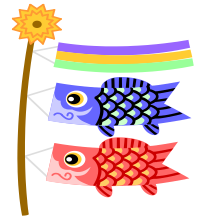


# ほけんだより5月号



令和6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。新年度スタートから1か月が過ぎ、1年生も学校生活に慣れてきた頃ではないでしょうか。心も体も疲れが出始める時期です。元気に楽しい学校生活が過ごせるように、規則正しい生活を心掛けましょう。

5月の保健目標

☆からだや身なりをきれいにしよう



暦では夏です！



5月5日は「立夏」です。夏が始まる日とされ、汗ばむ日も出てきます。

★衣服は調節しやすいものを

天気によって気温が上下しやすい時期です。また、朝夕と昼間の気温差も大きくなります。着たり脱いだりできる服で調節しましょう。

★こまめな水分補給を



晴れた日には夏のように暑いときもあります。喉が渴いたと感じる前に水分補給をし、熱中症対策をしましょう。

## 熱中症予防のポイント



- ① **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。
- ② **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。
- ③ **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。
- ④ **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。
- ⑤ **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。学校では病気や異常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。実は、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3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邪魔します。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ています。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。



## リラックスでリフレッシュ

「5月病」という言葉があるように、この時期は、新年度で変化した環境や友達関係などがもたらす心身の疲れが、身体に不調として現われることがあります。

**身体的・・・頭痛、腹痛、だるさ、眠気、食欲不振など**

**精神的・・・やる気がでない、怒りっぽい、不安、焦りなど**



これらを解消するためには、生活の中でリラックスするための時間を作ることが大切です。音楽を聴いたり本を読んだり、また、スポーツを楽しんだり、自分が好きなことをしてリフレッシュしましょう。お風呂に入って、安静にすることも効果があるようです。気分転換を上手に行い、頑張るためのエネルギーをチャージしましょう。

「心と身体は、ひとつ」つながっているのです。

