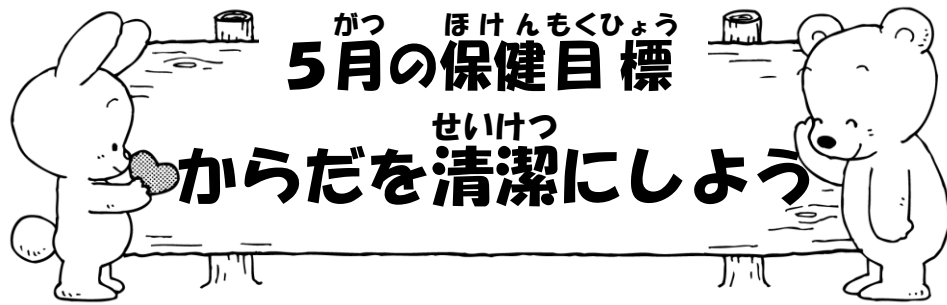


# ≡ ほけんだより ≡ 5月

令和4年5月6日  
式根島学園式根島小学校  
校長  
養護教諭

あたら かくねん げつ た あら もくひょう はし  
新しい学年になり、1か月が経ちました。新たな目標をかかげて走ってきたこの1か月、そろ  
からだ ころろ つか で からだ おち すこ はや ね ふうろ はい  
そろ身体や心に疲れが出てくるころだと思ひます。少し早めに寝たり、ゆっくりとお風呂に入  
たりなど、リラックスを心がけながら、5月も元気に過ごしまししょう。



がっ がっ ようき なつ あつ あせ きせつ  
5月は、4月のさわやかな陽気から、夏のように暑くなったり、たくさん汗をかいたりする季節  
です。まいにちせいかつ も てあら あと て ふう つめ の  
毎日清潔なハンカチを持ってきて手洗いやトイレの後にしっかり手を拭いたり、爪が伸びて  
いたら切ったりなど、自分でできることもたくさんあるので、何か1つ試してみても、気持ちよく過  
ごしまししょう。

**ハンカチ・ティッシュ**  
いつも持ち歩きましょう。  
ハンカチは、毎日清潔なものを  
つか  
を使ひます。

**てあら 手洗い・うがい**  
そと かえ わす  
外から帰ったときは忘れず  
にしまししょう。

**てあし 手足のつめ**  
ゆびさき つめ て  
指先から爪が出ているとき  
は切りまししょう。

**はだぎ 肌着**  
あせ よご す と  
汗や汚れを吸ひ取ってくれ  
ます。毎日清潔な肌着を身  
につけまししょう。

**は 歯みがき**  
ごはん ね まえ  
御飯やおやつの後、寝る前  
にもしっかりみがきまししょう。

**ふうろ お風呂**  
いち あせ よご あら なが  
1日の汗や汚れを洗ひ流し  
ます。あたま あら  
頭を洗うときは、こ  
めかみや髪かみの生え際はも丁寧ぎわ  
に洗ひまししょう。

# あせ 汗をかく ヒミツ

人は、暑いときや運動したときだけでなく、お風呂に入っているときや普段の生活の中でも気づ

かないうちに汗をかいています。

汗は、かわくときに身体の表面の熱をうばいます。体温が上がりすぎない



ように、バランスをとっているのです。暑くなる日が増えてくる5月、夏の暑

さに慣れていない今、急に熱くなったときは、熱中症にかかりやすくなりま

す。学校だったら、5分休みや中休みなど、こまめに水分補給をしていきましょ

## の ものよ 乗り物酔いにならないコツ！

5月17日（火）から5・6年生の移動教室があります。ワクワク感とお家の人の元を離れる

不安が入り混じっている人が多いのではないかと思います。また、船に乗るにあたって、“船酔い”

を心配する人も多いのではないのでしょうか。酔い止めをのむ他に、乗り物酔いになりづらいコツを

紹介したいと思います。



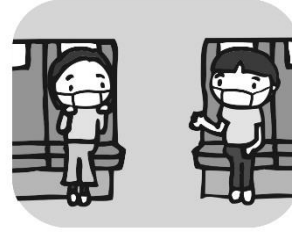
すいみん  
睡眠をしっかり取る



はら ぶんめ  
腹8分目



とお けしき み  
遠くの景色を見る



ともだち たの す  
友達と楽しく過ごす

※移動教室は養護教諭（中原）も引率します。保健室不在になりますので、御承知おきください。

※移動教室前健康診断 … 5月11日（水）14：00～ 持ち物 ⇒ 健康カード

下校時刻が少し遅くなりますので、併せて御承知おきください。