

すこやか

令和4年5月6日

No.3

東白川小学校保健室



しんがくねん かげつ あたら がくねん な
新学年になって1ヶ月。新しい学年には慣れましたか？

がつ はい きおん たか げんき そと あそ すかた み
5月に入り、気温も高くなってきました。元気に外で遊んでいる姿がたくさん見られます。

し き きゅう あつ からだ あつ な ねっちゅうしょう
この時期、急に暑くなると、体が暑さに慣れていないため、熱中症になりやすくなります。

熱中症ってなあに？

ひと のからだは、あせ をかいたり、ひ ぶ から ねつ に
することで体温調節をしています。

しかし、かんきょう へんか たいちょう たいおん ちょうせつきのう
うまくはたらかず体温が下がらないことで起こるのが熱中症です。



熱中症を予防しよう

すいぶん
○こまめに水分をとろう！



○涼しい服装で過ごそう



そと ぼうし
○外へ出るときは帽子をかぶろう



あつ ばしょ ちようじかん
○暑い場所での長時間

うんどう さ
の運動は避けよう



たいちょう わる
○体調の悪いときは

むり やす
無理せず休みましょう。

頭が痛い
です。



保護者の皆様へ

水筒の持参についてお願いがあります。子どもたちが外で活動する機会が今後増えていきます。

水筒の外への持ち運びを安全にし、水分補給を行いやすくするために、水筒を肩から提げられる形にしてくださいいただけると助かります。

お手数おかけしますがご協力の程よろしく申し上げます。

なやみや不安があるときは・・・？

毎日の生活の中で、楽しいことばかりではなく、不安になったり、悩んだりすることが出てきます。特に、5月は疲れがたまり、心にも負担がかかっています。不安やあせりを感じたり、なかなかやる気が出なかったり・・・。そんな時は不安やなやみを軽くして、自分がリラックスできる方法を考え、試してみましょう。

【 なやみや不安を軽くする方法の例 】



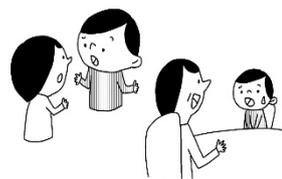
・運動をする
・友だちと遊ぶ



・休養をとる
(すいみんをとる)



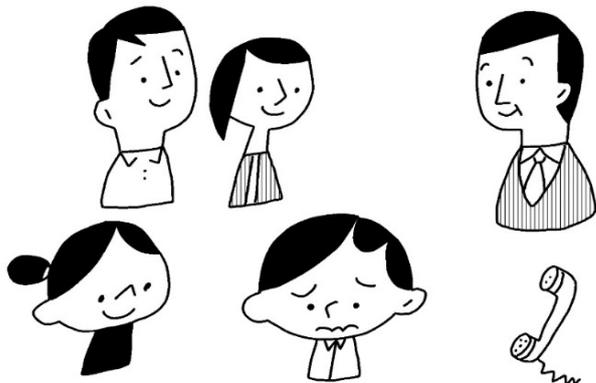
・音楽をきく



・周りの人に相談する

なやみや不安を相談できる人はいますか？

なやみや不安があるときは、家族や友だち、先生などに相談しましょう。また、もし不安やなやみを持っている友だちがいたら、話を聞いてあげましょう。その際には、友だちの顔を見て話し、いっしょに考えてあげることが大切です。



★自分に合った相談相手を見つけましょう

- ・家族
- ・友だち
- ・担任の先生
- ・保健室の先生
- ・スクールカウンセラー
- ・電話相談 など

なにか困ったことがあれば、いつでも保健室に相談にきてくださいね

メディアコーナー

メディア（電子機器）ってどんなものがあるの？

みんなの身の回りには、テレビ、ビデオ、

テレビゲーム、携帯用ゲーム、インターネット、スマートフォン、タブレットなどたくさんのメディアがあります。

生活の中でメディアを見つけてみましょう。

