

2024. 5. 9
大洲小学校 保健室
No. 2
おうちのひとと、
いっしょに読もう

5月の保健目標

からだ せい
体を清けつにしよう

からだ せい
体を清けつにすると、自分だけではなく、周りの人も気持ちよく
すごすことができます。身だしなみを整えることは、マナーの1つです。
じぶん せい
自分の生活をふりかえってみましょう。

いくつかできているかな？せいけつどチェック！

できているなら、絵に○をつけましょう。

 みじか つめを短くきる	 せいけつ 清潔な したぎ 下着を身につける	 せいけつ 清潔なハンカチと ティッシュを持つ	 てあら 手洗いをする
 しょくじ あと 食事の後、歯をみがく	 まえ 前がみは、目に かからないようにする	 まいにち 毎日お風呂に入る	 あせを あせをかいたら、 タオルでふく

8こ全部に○がついた人…かんぺき！毎日気持ちよくすごすことができているね。
5～7こ○がついた人…もうすこし！かんぺきをめざして、できることから1つずつやってみよう。
0～4こ○がついた人…がんばろう！清潔にすると、心と体が気持ちよくなるよ。



あたま からだ あら とき 頭や体を洗う時のポイント

やってみよう！

あたま あら がた 頭の洗い方

① シャンプーを手に取り、
よくあわだてる。



※ 耳のまわりや頭の後
ろは洗い残しやすい
ので注意！！



② 指のはらで頭皮全体を
こすって洗う。

※ つめを立てて洗うと、
頭皮が傷つきます。

③ シャンプーをしっかり洗
い流します。

※ 残っていると、「ふけ」
やかゆみの原因になり
ます。

からだ あら かた 体の洗い方

① ボディソープや石けんを
手に取り、よくあわだてる。

② 全身をこすって洗う。
※ わきの下や足の指、背中
は洗い残しやすいので注意！！



③ 石けんをしっかり洗い流
します。

※ 残っていると、かゆみや
乾燥の原因になります。

ねっちゅうしょう よ ぼう 熱中症予防について



まだ暑さになれていない5月は、気温が高なくても熱中症になりやすいです。

運動会が近づき、外での活動も増えてきます。熱中症の症状や予防方法を知り、これからの暑さにそなえましょう。

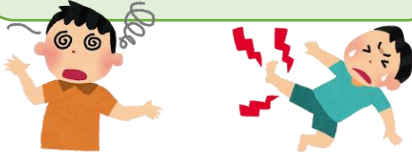
★熱中症の症状って？

熱中症の症状は、程度によって変わることを知っていますか？ 熱中症は命に関わります。あまくみではいけません。

軽症

重症

くらくらする
目がまわったようになる
筋肉つ、こむら返り(足がつる)
大量のあせをかく



頭がいたくなる
気持ちが悪くなる、はく
だるくなる、体に力が入らなくなる
集中力がなくなる



まっすぐに歩けなくなる
会話がでけなくなる
(返事がおかしい)
けいれんする、意識がもうろうとする



★熱中症を予防するには？



こまめな水分補給
のどがかわいてい
なくても、運動前にも
水分をとりましょう。



朝ごはんを食べる
朝ごはんでは水分と
塩分をとると、熱中症
予防になります。



こまめな休けい
休けいして体を冷
やすことで、体温の
上昇を防ぎます。

保護者の皆様へ

5月2日(木) 5. 6年生キャリア教育 看護師の仕事を学ぼう



フローレンス・ナイチンゲールの誕生日である5月12日は「看護の日」です。それにちなみ、新潟病院附属看護学校の学生が来校し、5, 6年生に看護師の仕事について教えてくださいました。



血圧や脈拍の測り方を教えていただいたり、看護師の仕事内容について学んだりしました。聴診器を使って血圧を測る方法を教えていただき、子ども達は興味をもって話を聞いていました。

けがや病気の人の心と体を支える看護師は、少子高齢化により人手不足という話もありました。自分の将来について考えるきっかけとなれば幸いです。