

# ほけんだより 5月

2025. 5. 8  
大洲小学校 保健室  
No. 2  
おうちのひと、  
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、自分だけではなくて、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。  
5月は運動会の練習が本格的に始まり、外の活動が増えてきます。自分の生活をふりかえって、体の清けつについて考えましょう。

### いくつかできているかな？チェックしてみよう！



つめを短くきる



きれいな下着を着る



きれいなハンカチと  
ティッシュを持つ



手洗いをする



食事の後、歯をみがく



目がみえ目に  
かからないようにする



毎日お風呂に入る



あせをタオルでふく



5月でも熱中症になります！！

最近、頭痛やはき気などで保健室に来る人が増えています。以下が原因であることが多いです。

- 朝ごはんを食べていない
- こまめに水を飲んでいない
- ね不足、夜ねる時間がおそかった

だんだん暖かくなってきました。  
熱中症の予防のために、こまめに水を飲むこと、生活リズムを整えることを意識しましょう。



ゴールデンウィークが終わって、こんなことを感じていませんか？

- 元気が出ない
- イライラする
- 学校に行きたくない
- 朝起きるのがつらい
- おなかや頭がいたくなる
- やる気が出ない
- 好きなことも楽しくない

当てはまる場合は、「五月病」かもしれません。4月から新しい環境になって、その変化についていこうとがんばりすぎると、自分でも気づかないうちにストレスやつかれがたまってしまうのです。

そんなときは、かたの力をぬいて、心と体を休ませましょう。

睡眠をたっぷりとる  
おうちの人や友だちと話す  
適度に体を動かす  
好きなことをする





## 熱中症の予防について

まだ暑さに慣れていない5月は、気温が高くなくても熱中症になりやすいです。

運動会が近づき、外で行う活動も増えてきます。熱中症は命に関わりますが、こまめな水分補給と規則正しい生活習慣で予防できます。ご家庭でも意識していただけますと幸いです。学校でも引き続き指導していきます。

**熱中症の症状**

軽症 → 重症

<p>けいししょう 軽症</p> <p>立ちくらみ・めまい あし 足がつる など</p>	<p>じゅうししょう 重症</p> <p>頭痛、吐き気・嘔吐 ずつつ だるさ など</p>	<p>たおれる、意識がなくなる いしき からだ 体のけいれん、汗がかけない など</p>
--	---	--

最近、頭痛や吐き気等の症状で保健室に来室する児童が増えています。そのほとんどが、朝食欠食や寝不足、水分不足が原因と思われます。

4月からの疲れが出てくる頃です。今まで以上に規則正しい生活習慣を心がけていただきますようお願いします。

寝ている間にたくさんの汗をかきます。朝ごはんを食べて塩分と水分を補給することが、熱中症予防につながります。

また、寝不足の人や暑さに慣れていない人は、熱中症になりやすいです。入浴や外遊びで適度に汗をかく習慣をつけ、夜間はしっかり睡眠を取るよう、ご家庭での体調管理をお願いいたします。

## 健康診断結果のお知らせについて

歯科健診や耳鼻科健診の結果、受診が必要な人に「結果のお知らせ」の用紙を配付しました。医師より、早めに受診するよう指導がありました。特にむし歯のある人などは、早期の受診をお願いいたします。

学校歯科医の登内喜美江様より、以下のご指導がありましたので、紹介します。

- ・コロナ禍によるマスク生活や、メディア機器の普及により、口を開けたり下を向いたりする時間が長く、上顎が前に出て下顎が後方に下がっている子どもが増えています。口を閉じて鼻で呼吸する習慣をつけること、硬いものをよく噛むこと、正しい姿勢を意識することで、改善が見込めます。
- ・乳歯のむし歯は、放っておくと次に生えてくる永久歯のむし歯につながります。早めに受診してください。



## 5月2日（金） 4～6年生キャリア教育 看護師の仕事を知ろう



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、4～6年生に手指消毒の方法や看護師の仕事について教えてくださいました。



学生に看護師になりたいと思ったきっかけを聞きました。「看護師の母やナイチンゲールに憧れて」「入院した時に看護師さんが優しくしてくれて」等、各々のエピソードや目標とする姿を教えていただき、子ども達は興味をもって話を聞いていました。

子ども達が見ている大人が働く姿は、将来の子どもの夢に繋がることがあると改めて感じました。日々学校で接する職員も、子ども達に目標としてもらえるような言動を心がけたいと身が引き締まりました。