

ほけんだよい



上尾市立平方小学校
令和7年5月23日(金)
保健室 NO.3



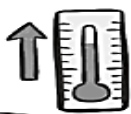
さわやかな風が心地よい季節になりました。5月は夏の始まり。日中は汗ばむような日もありますが、朝晩はまだ肌寒く、日中との気温差が大きくなっています。そのため体調を崩しやすい時期でもあります。ひらまるンピックの練習を頑張るためにも、体調管理をしっかり行いましょう。



ねっちゅうしょう
熱中症にならないようにするためには

こんな日は**熱中症**にご用心

しつど たか ひ
湿度が高い日



きゅう
急に
あつ 暑くなった日



かぜ よわ
風が弱く、
ひざしが強い日

からだ あつ な
体がまだ暑さに慣れていないこの時期、
きゅう うんどう
急な運動をすると**熱中症の危険**があります。

- ☒ こまめな水分補給
- ☒ タオルで汗をふく
- ☒ ぼうし 帽子をかぶる



いま
今からしっかり
たいさく 対策しましょう

すい ぶん ほ きゅう
水分補給は...



はじめよう!



暑熱順化



しょ ねつ じゅん か
暑熱順化
とは

ねつ そと ぼうしゆつ たいおん ちようせい ちから
熱を外に放出して体温を調整する力を
からだ ねっちゅうしょう じょうたい
つけ、体が熱中症になりにくい状態に
なることです。

ポイントは「汗」。体の中に熱がたまりすぎると熱中症になります。そうならないよう、体は汗をかくことで熱を体の外に出しています。適切に汗をかく力をつけることが、暑熱順化の鍵なのです。

シャワーだけでなく、
ゆ ぶね 湯船につかる

あせ 汗をかくほどの運動を
じゅうかん 習慣にする

た
その他、
あせ 汗をかく行動をする

は今のうち!

しょねつじゅんか すうじつ しゅう
暑熱順化には、数日～2週
かんてい ど い
間程度かかると言われていますが、体調や体質などによつて個人差があります。その日の調子や環境に合わせて無理なく汗をかき、夏本番に備えて体を暑さに慣れさせていきましょう。



新学期から
1ヵ月

がんばりすぎて

いませんか？



- やる気が出ない
- 食欲がない
- イライラしやすい
- よく眠れない、朝起きられない など

こんな症状がある人は、がんばりすぎて
疲れているのかもしれません。
心と体を休ませてあげる時間をつくりましょう。

心と体を休ませるポイント



ぐっすり眠る



体を動かす



好きなことをして
のんびり過ごす

つめの切り方 正解はどっち？

- ① 白い部分が残らないようにして、角は四角く切る
- ② 白い部分が少し残るようにして、角はやや丸く切る



…正解は②。

切るときに意識してほしいのは、つめの
白い部分と角です。

つめの白い部分

白い部分を残さずに切ると、指先をケガしやすくなったり、バイ菌が入りやすくなってしまいます。つめの長さは、真横から見たときに指先とつめの長さが同じになるのがベストです。



つめの角

四角く切ると、とがった角が皮膚に食い込んで血が出たり、傷口からバイ菌が入ったりする危険が。また、自分や友だちの肌を傷つけてしまうこともあります。角は少し丸く切りましょう。

朝ごはんでこんなに変わる？！

★ 朝ごはんを食べた ★



★ 朝ごはんを食べていない ★



朝ごはんが一日を楽しく過ごすためのカギ。勉強も遊びも、がんばるには
まず朝ごはんから。

こころのために リラックス タイム を作ろう



できているかな？ 正しい歯のみがき方

せっかく毎日歯みがきをしていても正しいみがき方ができていないと、みがき残しが多くなって口の中でむし歯菌が増えてしまいます。次の4つを意識してみましょう。



軽い力で
えんぴつ持ち



こきざみに
動かす



歯ブラシの毛先を
歯の面にあてる



鏡を見ながらみがいて、
みがき残しをチェックする