



# ほけんだよい5月



2024年 5月号  
逗子市立池子小学校 保健室

新しいクラスが始まり1か月が経ちました。学校生活に慣れた人もいれば、からだや心の疲れがでている人もいます。

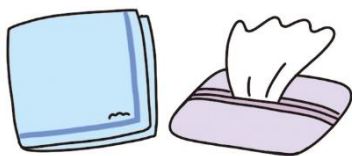
5月は、気温が変化しやすく、日に日に暑さも増していきます。からだに暑さに慣れていないこの時期は、夏ほど気温が高なくても熱中症に注意が必要です。たっぷりの睡眠・バランスのよい食事・こまめな水分補給で元気いっぱいに過ごしましょう。

## 5月保健目標：～からだをせいけつにしよう～

### できているかな？

### みだしなみ・せいけつチェック✓

- ☐ ハンカチ・ティッシュに  
持っていますか？
- ☐ 手や足のツメは  
のびていませんか？



- ☐ きれいな下着を  
つけていますか？

- ☐ 前がみがのびて  
目にかかっていませんか？



- ☐ せっけんを使って  
手を洗っていますか？

- ☐ 汗をかいたらこまめに  
着がえていますか？



### なぜ、せいけつにするの？

～その1～

からだをきれいに保つことで、  
菌やウイルスからからだを守り、  
風邪や病気にかかりにくくするた  
め。

～その2～

みだしなみを整えたり、整理整  
頓をしたりすることは、みんな  
が気持ちよく生活することにつな  
がるから。

ひだり  
左の□すべてに✓

ができるように  
がんばりましょう！



## 端午の節句（子どもの日）の豆知識

5月5日は「子どもの日」です。昔は、端午の節句とも呼ばれ、柏餅やちまきを食べたり、しょうぶ湯に入ったり、こいのぼりを掲げたりして、お祝いしてきました。柏餅を食べるのは、柏は新芽が育つまでは古い葉が落ちないことから、「子孫繁栄」につながる縁起のいい植物だから。しょうぶ湯は、しょうぶを薬草として使ってきた古代中国の習慣が日本に伝わったのが由来です。

子どもには、元気にすくすく成長してほしい。いつの時代も、そんな家族の願いを込めて受け継がれてきたお祝いの日なのです。



# なつ ちか 夏が近づいています！



5月5日は立夏でした。この名前のとおり、夏を感じ始めるころという意味です。5月は「春」という印象がありますが、夏がだんだん近づいてきていますね。急に暑くなることもあります。まだ暑さに慣れていない人が多いと思います。こういうときこそ、熱中症に注意が必要です。学校に来るときや、帰るときにも休憩をしながら熱中症に注意をしましょう。

## 急な暑さに備えた対策を心がけよう

寒暖の差がはげしい時期です。熱中症にならないように注意して生活してください。



脱ぎ着のしやすい服装で、体感温度を調節しましょう



気温が高いときはのどがかわく前に水分補給を



外出するときは帽子や日傘で紫外線をさけましょう

### 保護者の方へ

#### 保健室からのお知らせ

##### ◎健康診断の結果通知について

健康診断の実施にご協力いただきありがとうございます。完了した項目については、所見のあったお子様にのみ結果を通知します。ぜひ、お子様と一緒にご確認ください。また、夏季休業前に健康手帳をすべてのご家庭に返却します。



##### ◎暑さ対策について

近年では、5月から熱中症が増え始めます。日中の気温が急に上がる日が増えるのに対し、体が暑さに慣れていないことが原因だと考えられます。一般的には、過ごしやすいと言われている5月ですが、熱中症対策を心掛けてください。学校では、「水筒を持参する」「脱ぎ着しやすい服装を着る」この2点をご協力いただけると、お子様の体調管理に大変役立ちます。ご協力よろしくお願いします。

##### ◎衣服の貸出について

何かしらの理由で着替えが必要になった場合には、衣類の貸出を行っています。貸出時には、「貸出し連絡カード」をお子様に渡しますのでご家庭でご確認ください。また以下の注意点もご確認ください。

①下着については、新しいものを購入していただき、ご返却下さい。

お貸した下着は、そのままご使用ください。

②洋服については、洗濯してから学校へ持ってきてください。

ご協力をお願いいたします

