



ほけんだより 5月



2025年 5月号
逗子市立池子小学校 保健室

<5月の保健目標>

～からだを
せいけつにしよう～

わかば うつく きせつ
若葉が美しい、さわやかな季節がやってきました。

この時期は暑かったり肌寒かったりと、気温の変化が激しいのも特徴です。体温調節ができるような服装がよさそうです。

そして、運動会の練習も始まります。けがや体調に気を付けて、取り組みましょう。応援しています！



これから、気温が高くなり、汗の量が増えます。毎日、からだを清潔にして、生活しましょう。

せいけつな 生活チェック



せいけつ おく
せいけつな生活が送れているかチェックしてみよう！

- ☐ お風呂で一日のからだの汚れを落としていく
- ☐ 毎日、きれいな下着を着ている
- ☐ 食事のあと、ていねいに歯みがきをしている
- ☐ 石けんを使って、手をしっかり洗っている
- ☐ うがいをし、くちやのどを洗い流している
- ☐ 伸びすぎないように、つめを定期的に切っている
- ☐ 前髪が目にかからないよう切るかピンでとめている
- ☐ ハンカチ・ティッシュを持ち歩いている



わす ならないで！

☑ハンカチ や ☑タオル

手を洗った後、清潔なハンカチやタオルで手をふいていますか？
ぬれたままにしていると、手にバイ菌や汚れがつきやすくなります。
また、ぬれた手で髪をさわったり、手を服でふいたりするのもやめましょう。髪や服には、目には見えない汚れもついています。



きれいに手を洗って汚れを落としたのに、別の汚れがついてしまったら、手洗いの効果は弱くなってしまいます…。

これから暑くなって、汗をかいたときにも、ハンカチや汗ふきタオルがあると便利です！朝、出かけるときは、清潔なハンカチやタオルをもっていくようにしましょう。



熱中症を予防しよう！

運動会の練習がはじまりましたね。そして、だんだんと気温も高くなりました。熱中症にならないようにみんなで予防しましょう！



- ① こまめに水分・塩分を補給する
- ② 外にいくときは、ぼうしをかぶる
- ③ 体が熱いときは、首やわきの下を冷やす
- ④ 疲れたときは、日かげで休けいする
- ⑤ 夜は早めにねる
- ⑥ 朝ごはんをしっかり食べる



☆スポーツドリンクについて☆ ※保護者の方もお子様と一緒に読みください。

その日の天気（気温や湿度）や、体育の有無、校外学習で出かける日、熱中症警戒アラートが発表されている日等、熱中症の危険があるご家庭で判断された場合には、スポーツドリンクを持ってきても構いません。期間は、5月～10月末までとします。

汗をあまりかかない日は、水や麦茶をこまめに補給することで熱中症の対策になります。

※緑茶や紅茶など、カフェインが含まれる飲料は、利尿作用があるため、水分補給には適していません。

◎スポーツドリンクのメリットとデメリット

メリット：運動中に汗として失われるナトリウムなどのエネルギーを効率よく補給できる。

デメリット：飲みすぎると、塩分・糖分の摂りすぎによって肥満やむし歯のリスクがあがる。

→ペットボトル1本に含まれる砂糖は角砂糖5～6個分です。糖分が含まれている理由は、「飲みやすさ」のためもありますが、糖分は塩分と一緒に摂取することで腸管での水分吸収が促進されます。スポーツドリンクを2～3倍に薄めて濃度を低くすることで、糖分を抑えながら塩分補給ができると言われています。



◎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

