



ほけんだよい 5 月



2026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 きれつ
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。

新学期が始まって、そろそろ疲れもでてくるころです。生活リズムを整えて生活しましょう。



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る
- ☐ 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

手を洗ったあと、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、服で手をふいたりするのは、やめましょう。髪や服には、目には見えない汚れがついていることがあります。せっかくきれいに手を洗っても、ほかの汚れがついてしまうと、手洗いの効果が弱くなってしまいます。

これから暑くなり、汗をかくことも増えてきます。ハンカチや汗ふきタオルがあると、とても便利です！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！

今年の夏も暑さが厳しくなりそうです。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。

◎スポーツドリンクと水筒について

スポーツドリンクを金属製（ステンレス・アルミ）の水筒に入れると、成分の塩分や酸が金属を腐食させ、雑菌の繁殖や金属中毒を引き起こすことがあります。

そのため、スポーツドリンクを持参される場合は、スポーツドリンク対応の水筒または、プラスチック製の水筒やペットボトルでのご準備をお願いいたします。

また、ペットボトルを持参される場合は、保冷カバーの着用と記名（ペットボトルにも）をお願いいたします。あわせて、使用後のペットボトルは各自でうちまで持ち帰るよう、お願いいたします。