



ほけんだより

令和6年5月2日

佐世保市立船越小学校

保健室

日中は気温が上がり、汗ばむ陽気になっています。5月始めは連休もあり、楽しみにしていることと思います。連休が終わると、運動会に向けて練習が始まります。連休中も規則正しい生活をおくり、体調を崩さないようにしましょう。



5月の保健目標

毎日を健康に過ごすために、自分のからだや身のまわりをきれいにしておくことが大切です。

からだを清潔にしよう

きれいを心がけることは、病気や感染症の予防にもなります。

また、気持ちもとてもさわやかになります。

○きれいなハンカチを持ち歩いていますか？

- ・ハンカチは毎日新しいものを持ってきましょう
- ・ともだちにハンカチをかしたり、かりたりしないようにしましょう



○つめはのびていませんか？

- ・のびているつめの間には、ばい菌やウイルスがたまりやすいです
- ・けがの原因になります



○からだをきれいにしていますか？

- ・ひふは、ばい菌やウイルスがからだの中に入るのを防いでいます
- ・毎日、お風呂に入るか、シャワーを浴びましょう

○口の中もきれいですか？

- ・ごはんを食べたら、ていねいな歯みがきをしましょう

5月5日端午の節句「菖蒲湯」



こどもの日は、奈良時代に中国から伝来した「端午の節句」の日でもあり、菖蒲湯につかる風習も古代中国から伝わったものです。菖蒲は香りが強く、邪気を払うと言われていたため、菖蒲湯につかる習慣がうまれました。

それが日本に伝わるなかで、菖蒲の葉が武器である剣の形に似ていることや「尚武（武道を重んじること）」と同じ読みであることから、男の子の健康や成長をお祝いする行事へと発展しました。

5月5日子どもの日に厄を払って健やかな成長を祈願して、菖蒲湯につかってみてはいかがでしょうか(*^▽^*)。

熱中症に注意しましょう！

今年は4月に全国的にも夏日になる日があり、5月も暑くなることが予想されます。暑さに慣れていない状態で、暑い環境に身を置くと熱中症になる危険性が高まります。熱中症にならないためには、暑さに慣れる必要があります。体温を上昇させ、汗をかく練習をしましょう。また、汗をかくたら水分を摂取するようにしましょう。

暑熱順化

暑熱順化とは、暑い環境に体を慣れさせることをいいます。

本格的に暑くなる前から、徐々に体を暑さに慣れさせることで、暑い環境にさらされても熱中症になりにくくなります。

★暑熱順化には、1～2週間程度かかるといわれています

【方法】 ご家族で取り組まれてみてください(^^)

- 入浴（シャワーではなく湯船につかる）
- ウォーキング30分（週5日）
- ジョギング15分（週5日）
- サイクリング30分（週3日）
- 筋トレ、ストレッチ30分（週5日～毎日）



※一度、暑熱順化ができて、数日暑さから遠ざかると暑熱順化の効果がなくなってしまいます。日頃から、暑熱順化を意識して、熱中症を予防しましょう！

健康診断

○5月7日（火）耳鼻科検診（1、3、5年）

○5月10日（金）内科検診（全学年）

○5月14日（火）眼科検診（1年）

○5月20日（月）心臓検診（1年）

歯科検診



毎日、しっかり歯磨きをしていますか？検診の前にもしっかり歯磨きをして準備してください。

耳鼻科検診



検診のときは、耳に髪の毛がかからないように、髪の毛を耳にかけるか結んでください。