

ほけんだより 5月

ほけんもくひょう

- ・ しょうぶな 体をつくろう
- ・ けがを 予防しよう

5月に入り、外での活動が増えました。

体調管理をじょうずにしていきましょう。

あつい ↔ ちょうどいい ↔ すずしい

じょうずに調節

5月に入って風もさわやか、気持ちがいい季節になりました。でも、朝と夜はけっこうすずしいのに、昼間は日ざしが強くて、ちょっと汗をかくくらいのアツさ…この時期は、そんなふうに気温が1日の中で大きく変わる日もあります。

このようなときは、着ている服でこまめに調節すると、かぜをひくなど体調をくずすことをふせげます。持ち歩いていても大きな荷物にならず、ぬいだり着たりもしやすい、うすでのシャツやウインドブレーカー、カーディガンなどがオススメです（ボタンやジッパーで前を開けられるものがいいかもしれません）。

また、暑くなりそうな日や運動するときはタオル・ハンカチを持って出かけ、汗をかいたときはすぐにふくようにしましょう。もちろん、水分ほきゅうなどの「ねっちゅうしょう対策」もお忘れなく。



マスクだけでなく、ハンカチ・ティッシュ・水筒も忘れないで！！

マスクの予備が、ランドセルに入っていない人がいます。忘れずに入れておきましょう。

マスクが汚れてしまったときやマスクを無くしてしまったときに、マスクの予備があると安心です。



校舎内で歩きます

×校舎内で走ります



いちーや昼放課に、早く運動場や体育館に行きたくて、早く教室に帰りたいと、ろう下を走っている人がいます。そうじに行く時、そうじが終わった後、ろう下を走っている人がいます。

走っていると、周りの様子がきちんと見ることができません。人や物とぶつかって大けがにもあります。

学校内では、歩きましょう。



つめを切っておくことも、けが予防になるよ。

