

ほけんだより



令和5年5月12日
弥生が丘小学校
保健室

新学期が始まって、1ヶ月以上経ちました。ゴールデンウィークが終わって、ちょっと疲れている人もいますね。早寝、早起きをして、生活リズムをととのえましょう。暑く感じる日も増えてきました。汗ふきタオル、水筒も忘れずに持ってきましょう。



熱中症予防のポイントが増えています

5月は体を動かすと気持ちのいい季節。でも、急に暑くなった日は熱中症に要注意！「熱中症は夏になるものでしょ?」。そう思われがちですが、この時期はまだ体が暑さに慣れていないので、いきなり激しい運動をすると熱中症の危険があります。



熱中症予防のポイント

- こまめな休憩と水分補給
- 脱ぎ着しやすい服装
- 屋外では帽子をかぶる
- 軽い運動で暑さに慣れておく



油断せず、しっかり対策しましょう。疲れたときや体調が悪いときは無理をしないことも大切です。

おうちの方へ

水筒

汗ふきタオル

の用意をお願いします

そろそろ気温が高くなる頃です。熱中症の予防のため、こまめな水分補給を習慣にしましょう。また、手をふくハンカチとは別に、汗ふき用の清潔なタオルも持たせてください。



「相談力」も大切な「力」です

悩みがあったり、落ち込んだり、気分がモヤモヤするとき、どうしていますか？ 自分で解決法を考えついたり、自分なりの方法でモヤモヤを解消できればOK！ でももし、いつまでもクヨクヨ考えたり、落ち込みから抜け出せないときは「相談力」を発揮してはどうでしょう？

どう相談したらいいかわからないときは



話しかけやすい人は誰ですか？ 親身に聞いてくれる人がきっといるはず。切り出しにくいときは、なんでもない話から始めるといいかもしれません。

これからいろいろな経験を積み重ねていくみなさんには、「相談力」も大切に育ててほしい「力」です。保健室も「相談力」のお手伝いをします！



佐賀県感染症発生動向
報告数の多い疾患（2023年第17週）
①感染性胃腸炎②インフルエンザ③ヘルパンギーナ④RSウイルス感染症⑤咽頭結膜熱

どの感染症も、予防の基本は、手洗い・こまめな換気・十分な休養・バランスの良い食事等です。ご家族の中で感染症の患者が出た場合は、タオルの共用を避けることもお勧めします。

