ほけんだより 5月

令和4年4月28日
池田小学校保健室

新学期が始まってから一か月がたちました。新しいかんきょうになれてきましたか？ようやくあたかかくなってきて、外であそぶのによいきせつになりました。４月のおわりから５月の初めにかけてゴールデンウィークがあるので、生活リズムはくずさずにしっかり休んでリフレッシュして５月もがんばっていきましょうね！

ゴールデンウィーク中のすごし方

長期休みは生活リズムがみだれがちになります。規則正しい生活ができないと、体調をくずしやすくなるので休み明けの登校のためにも、生活リズムをたもちましょう。

☆朝は、７時までに太陽の光をあびましょう。

太陽の光には、体内時計を整えてくれる作用があります。

☆３密をさけましょう。

①かんきの悪い　密閉空間（みっぺいくうかん）
②多人数が集まる　密集場所（みっしゅうばしょ）
③間近で会話や発声をする　密接場面（みっせつばめん）

この３つをさけて、手洗いうがいをしっかりしてコロナ対策をしましょう。

☆日中は活動的にすごしましょう。

適度なつかれは、良質なすいみんにつながります。

☆夜は９～１０時には寝ましょう。

寝ている間にホルモンが分ぴつされ、成長発達にえいきょうします。

☆メディアはルールを決めてしましょう。

長いお休みでどうしてもメディアを使用するきかいが多くなってしまいがちです。メディアの使用時間、メディアとのきょり感に気をつけて目を大切にしましょう。

おうちの人とゴールデンウィーク中のマイルールを決めよう！

マイルール	感想
例：ゲームを１日１時間にする。	例：３０分オーバーしてしまった。

小屋原探検について

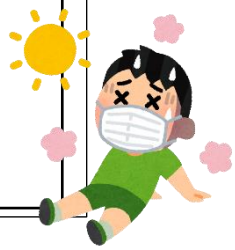
５月１２日は小屋原探検があります。楽しみですね！
安全に楽しむためにも気をつけてほしいことが２つあります。

①熱中症に気をつけよう！

小屋原探検の日は、外での活動が多くなります。そのため、ぼうしを着用しこまめに水分をとりましょう。もし、熱中症かもしれないと思ったら、無理はせずすぐに近くの先生に言いましょう。

熱中症の症状

重症度１度	重症度2度	重症度3度
□気分が悪い □めまい、立ちくらみ □手足のしびれ □筋肉痛、こむら返り	□頭痛 □はき気・おうと □いつもと様子が違う □ぐったりする、力が入らない	□意識がない □まっすぐ歩けない □体が熱い □けいれん □返事がおかしい



②虫さされ、けが、植物かぶれ

暖かくなってくると、虫たちも元気になってきます。虫にさされたり、植物にかぶれてしまうとかゆいですよね。でも、かいてしまうときずから菌が入り悪化することや治りが悪くなることがあります。そのため、虫さされも植物かぶれもかかないようにしましょう。

ハチにさされた場合

1.すぐにその場からはなれましょう。

2.すぐに近くの先生に言いましょう。（近くに先生がいない場合は、友達に先生をよんできてもらうか、ドクのふくろを押さないようにハリを根元からぬきましょう。）

3.はちにさされた後に、「さされたところ以外のかゆみや違和感」「じんましん」「のどやはなの違和感」「腹痛やはき気」「呼吸こんなん」「ぐったりする」などといったようなふだんとちがうと感じることがあればすぐに近くの先生に言いましょう。