



R8.5.1 保健室

5月になり、動くとき少し汗ばむような日も出てきました。まだ体が暑さになれていないうえ、新学期の疲れもでてくるタイミングなので、じつは熱中症にもなりやすい時期です。基本はバランスの良い食事と十分な睡眠です。適度な運動を続けて暑さに慣れることも大切です。こまめな水分補給と、休憩を忘れずに熱中症を予防していきましょう。



保健室ってどんなところ？



一時的なケガの手当てを行います。
ガーゼを替えるなど何度も手当てが必要な場合は
うちや病院で行いましょう。



体調が悪いときに1時間だけ休むことができます。
回復しないときは、お迎えをお願いして
うちに帰ることもあります。



心が疲れて少しひと休みしたいとき、
先生に話を聞いてほしいとき、
「なんとなく」来てもOK。

ゴールデンウィークも



規則正しく過ごそう

もうすぐゴールデンウィークが始まります。
元気に過ごす基本となるのは、生活リズムを整えること、
生活リズムを整えるためにオススメの5つをご紹介します。



あさひを浴びよう



適度に運動しよう



あさごはんを
食べよう



早く寝よう



夜ふかししない

外あそびで要注意！これ忘れていませんか？

服

外あそびが増え、暑くなって上着を脱いで置いたまま、忘れ去られていることがあります。昼夜の気温差も大きいので、帰りはひんやりすることもあります。

教室へ戻るとき、おうちへ帰るとき、忘れていないかももう一度確認しましょう。



水分補給

まだ5月だから、と水筒を持たずに外あそびをしている人もいます。でも、じつはもうそろそろ熱中症が出始める時期。まだみなさんの体は暑さに慣れていません。夢中になって遊んでいるとつい忘れがちですが、こまめな水分補給を。

