

# ほけんだより 5月

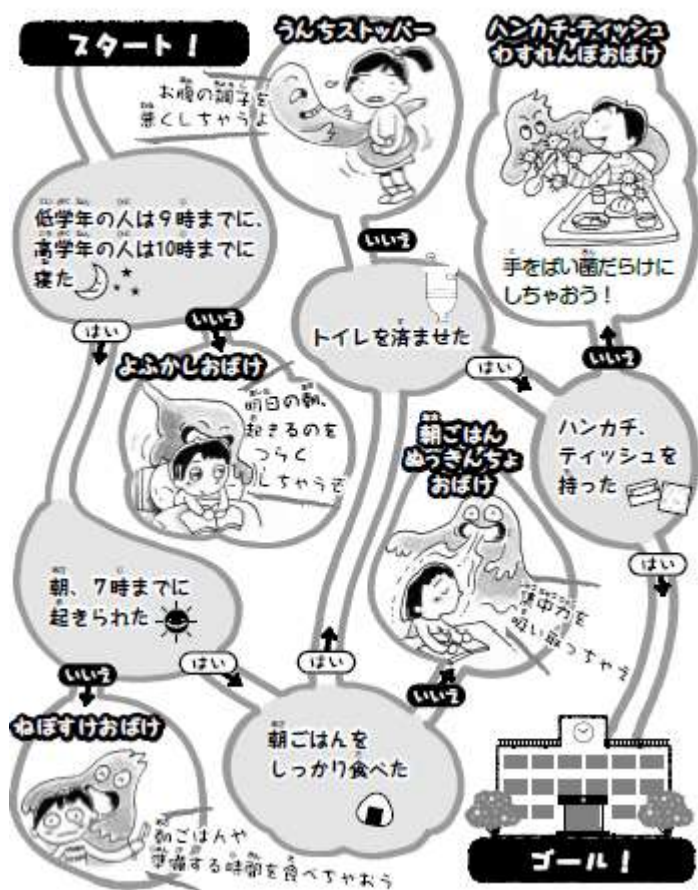
平成28年 5月 9日  
 国立市立国立第七小学校  
 校長 森田 弘文  
 養護教諭 高瀬 久乃

## あつくなってきましたね

さわやかな季節を通りこし、夏のような暑い日が増えてきました。外で遊んで、汗びっしょりになっている人もよく見かけます。ついこの前まで涼しかったので、体が暑さになれていません。こんな時、熱中症になってしまう人が増えます。遊んだあとに、頭が痛いなど感じた人はいませんか？ それは熱中症注意のサインかもしれません。外で遊ぶ時は、ぼうしをかぶり、こまめに水分補給をするよう、今から気をつけましょう。

## 体を整えて、運動会まで元気にレッツゴー！

### 生活習慣はパツ手りかな？



元気に学校まで行けるかな？

### お手伝いで体力アップ！

#### 床のぞうきんがけ

- ◎脚や肩がやわらかくなる。
- ◎腕・脚・体の筋力アップ。



#### お風呂そうじ

- ◎腕・脚・体の筋力アップ。
- ◎腕や脚がやわらかくなる。
- ◎持久力もアップ。



#### ふとんほし・ふとんたたき

- ◎腕・脚・体の筋力アップ。
- ◎肩・腕がやわらかくなる。
- ◎持久力アップ。



## おうちの方へ

今年度は、4月から病気で欠席する子が少なく、元気に学校に通う姿が多く見られ、とてもうれしいスタートとなっています。ただ、5月に入り、今まで少し緊張しながら頑張ってきた疲れや、気温の変化、また運動会の練習もあり、疲れが出てきやすい時期になります。家では、ゆっくりお風呂につかり、できるだけ就寝時間を早くしていただいて、十分な休養がとれるようにしてあげてください。

また、朝食が足りず、給食前に吐き気を訴えて保健室に来室する子もいます。夜は早めに食事を切り上げ、朝、空腹の状態ですと、朝食がしっかり食べられます。朝、食欲のない子には、夜の食事から気をつけてみてください。朝から食べられるようになるかもしれません。

汗をかくことが多くなっています。いつものハンカチの他に汗ふきタオルがあると学校で気持ちよく過ごせると思いますので、タオルも1本持たせるようにしてください。