

ひだまり

おうちの方といっしょに読みましょう。



令和6年5月2日
岸良学園 保健室

新学期が始まってあっという間にひと月が経ちました。新しい環境にも慣れ、疲れがでてきたり、天候や気温も不安定で体調を崩したりしやすくなる時期です。体調を整えるために大切なことはたくさんありますが、規則正しい生活を送ることが心身ともに健康に過ごす近道です。睡眠や栄養をたっぷりとって、好きなことをしてリフレッシュしながら、自分のペースで進んでいきましょう。

体や身のまわりを清潔にしよう

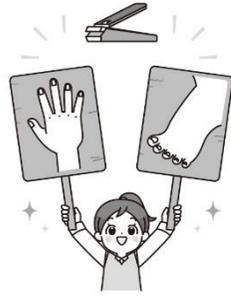
★できているか確認しよう！



□ 石けんで
手をあらう



□ ハンカチ・ティッシュを
持ち歩く



□ 手足のつめを
短く切る



□ 食後に
歯をみがく

「見た感じよごれてないから、手は洗わなくていいや」
「つめが伸びてるけど・・・まあいいか」
「歯みがきってめんどくさい」

と思っている人はいませんか？

手洗い・つめ切り・歯みがきをしないのはNG！

体を清潔に保つことは、**けがや病気の予防**につながります！

手洗い



かぜなどの感染症予防

つめを切る



けがの予防

歯みがき

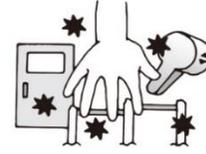


むし歯・歯周病予防

ハンカチでふく

手洗い

教室のドア、運動場の土や遊具、トイレのレバ...いろいろなものを触るみなさんの手にはバイ菌がいっぱい。風邪などの原因になるので、石けんでの手洗いが大切です。でも、洗った後、手をブラブラさせたり、服でサッとふいたりして、あとは自然乾燥...なんてことをしていませんか？



手が濡れたままだとバイ菌がつきやすくなり、せっかく手を洗ったのに、またすぐにバイ菌だらけになってしまいます。服でふくのも×。服についているバイ菌が手に移るだけでなく、手の水分をきれいにふき取れません。

手を洗った後は、清潔な乾いたハンカチでしっかりふきましょう



容儀検査でのハンカチ忘れや洋服で手をふいている人を見かけます。ハンカチを忘れないためにどうしたらよいのか考えよう！

- やる気が出ない
- 食欲がない
- イライラしやすい
- よく眠れない、朝起きられない



こんな症状がある人は、がんばりすぎて疲れているのかもしれない。心と体を休ませてあげる時間をつくりましょう。

心と体を休ませるポイント

新学期から1ヵ月、がんばりすぎていませんか？



体を動かす



好きなことをしてのんびり過ごす



ぐっすり眠る

家族や友だち、先生など誰かに話すだけで気持ちが晴れることもあります。保健室にもいつでも話をしに来てくださいね



こんな日は熱中症にご用心



いほ今からしっかりたいさく対策しましょう

- ✓ こまめな水分補給
- ✓ タオルで汗をふく
- ✓ 帽子をかぶる

体がまだ暑さに慣れていないこの時期、急な運動をすると熱中症の危険があります。