

5月のほけんだより



令和4年5月9日 初島小学校 ほけんしつ No2

5月2日は八十八夜。天気が落ち着き、田植えの準備や茶摘みなどを行うのにぴったりの時期なので、昔の人は「夏の準備を始める目安」としていたそうです。暖かい日も増えてきました。夏に向けた体調管理をしていきましょう。

新しいクラスや毎日の生活に少し慣れてきた頃です。こんな人はいませんか？

慣れてきた頃 注意報 発令中!

1 事故に注意!

車は急に止まれません。ほかの人の迷惑になっているかもしれませんね。楽しい登下校中も、しっかりまわりを確認しながら歩きましょう。

2 ケガに注意!

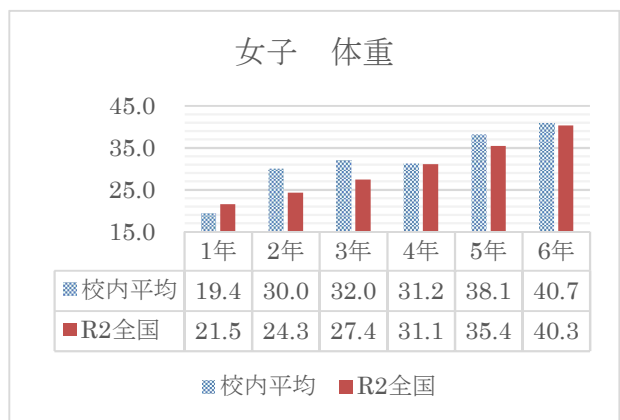
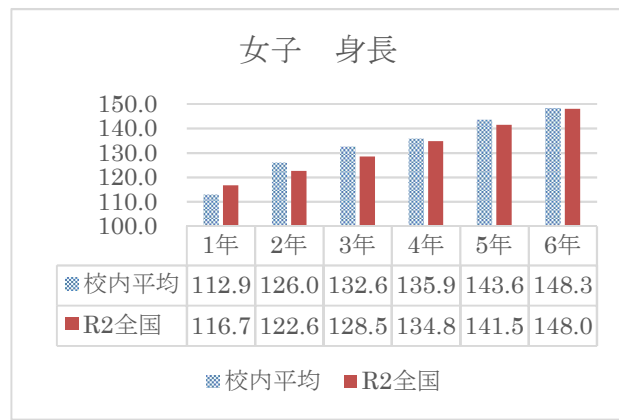
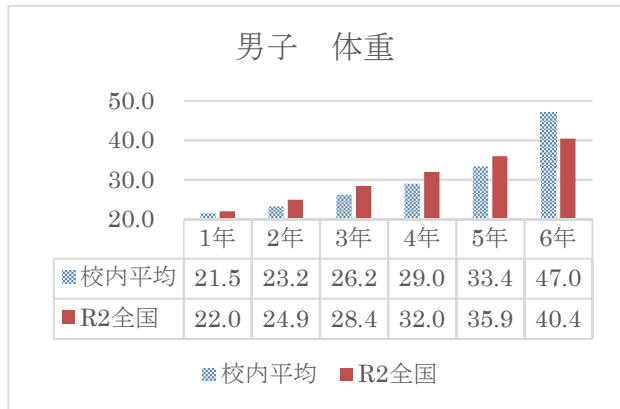
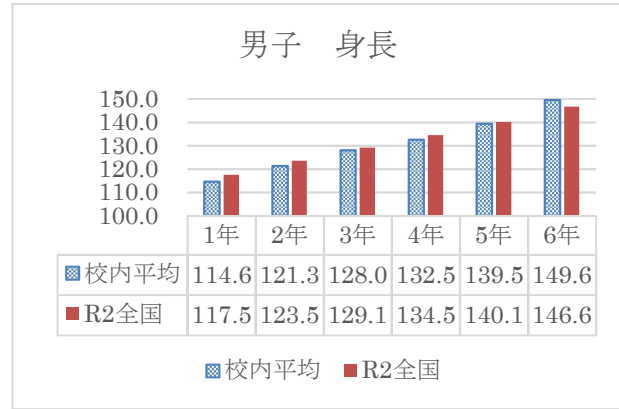
ろうかを走ると、自分だけでなく、友だちにもケガをさせてしまうかもしれません。休み時間が終わるときや授業で移動するときも、時間に余裕を持って動きましょう。

3 言葉づかいに注意!

仲のいい友だちでも、言われて傷つく言葉があります。嫌な思いをさせてしまったときは、素直に「ごめんなさい」と言いましょう。

身体測定結果

1年～5年生男子は、身長体重とも全国平均を下回っていて、6年生は身長体重とも全国平均を上回っています。
1年生女子は、身長体重とも全国平均を下回っていて、2年～6年生は身長体重とも全国平均を上回っています。
自分の結果とみくらべてみてください。



「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ついたり、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！



朝は顔を洗って一日を始めましょう

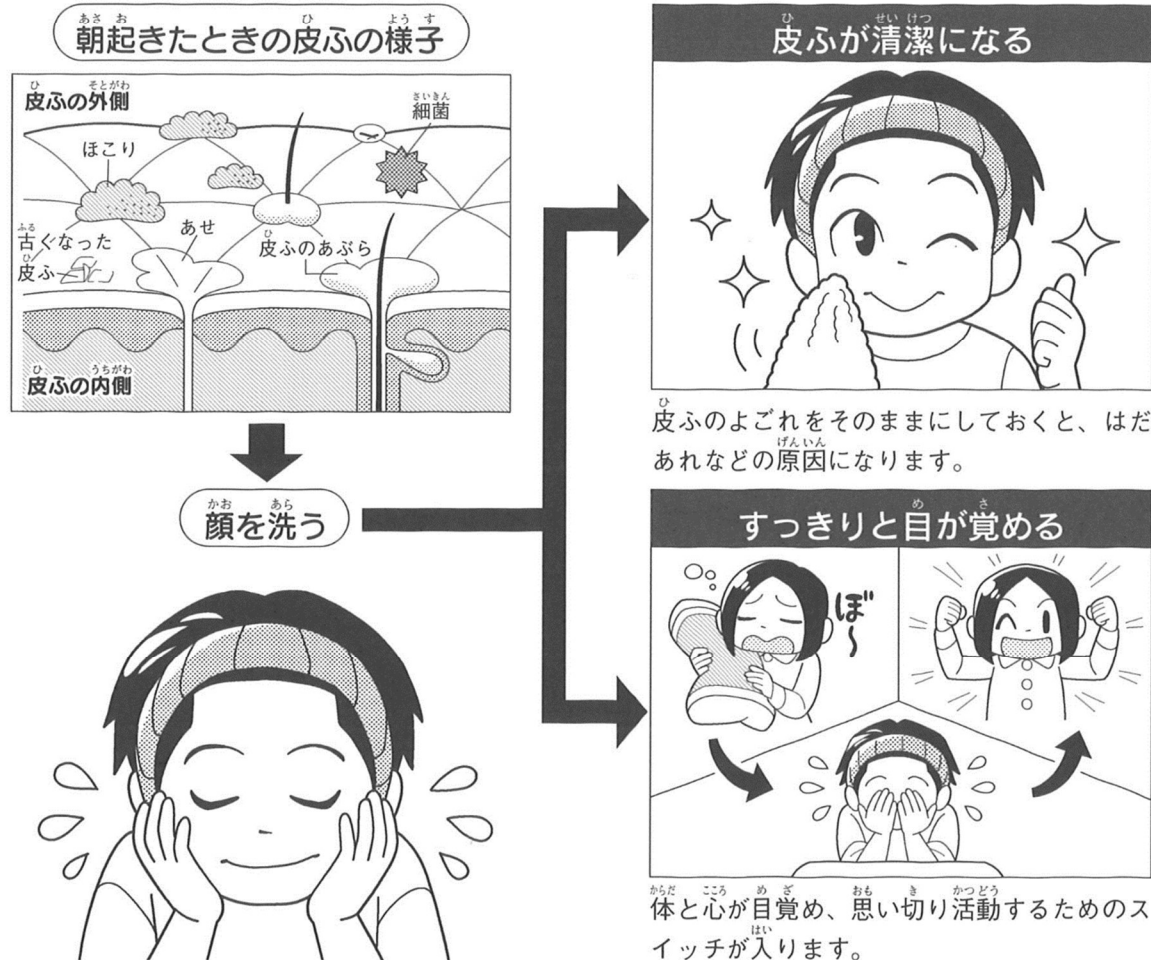
指導 東邦大学 医学部 皮膚科学講座 客員教授 関東 裕美 先生

よごれていないように見えても、朝起きたときの皮ふは、あせやほこりなどでよごれています。そのままにしておく、はだあれやにきびなどの原因になるので、洗って清潔にすることが大切です。

また、顔を洗うと、すっきりと目が覚めるので、朝から思い切り勉強したり、活動したりするためのスイッチが入り、生活のリズムも整います。

朝起きたら、まず顔を洗うことから一日を始めましょう。

朝の洗顔の効果



★上手な顔の洗い方★

水やぬるま湯だけで洗っても、石けんを使って洗っても構いません。特に、はだがかんそうする時季には、自分のはだに合う洗い方を選んで洗うことが大切です。

- ① かみが顔にかかる場合はまとも、そでをまくりまわす。
- ② 手のひらをおわんのようにして水をため、顔をやさしく洗います。
- ③ 石けんをあわ立て、ピンポン玉ぐらいの大きさのあわを作ります。
- ④ あわを顔全体にのばし、円をえがくようにやさしく洗います。
- ⑤ すすぎ残しがないように、十分にすすぎます。
- ⑥ 清潔なタオルで、おさえるように水分をふき取ります。

※水だけで洗う場合は、ここから⑥へ。

※皮ふがかさかさしているときは、クリームなどをぬりましょう。

こんなときにも顔を洗いましょう

