

# ほけんだより5月

平成23年5月9日

徳島県立池田支援学校 美馬分校

新緑のまぶしいさわやかな季節になりました。新学期が始まってはや1ヶ月、新しい学年にはなれましたか？5月は季節の変わり目でもあり、体調をくずしやすくなります。規則正しい生活を心がけ、元気に過ごしましょう。

## 体や身の回りを清潔にしよう！

これからだんだんと汗をかくことが多くなります。またばい菌も増えやすくなります。体や身の回りを清潔にして、気持ちのよい生活を送りましょう。清潔にできているかチェックしてみましょう。

### □顔を洗っていますか？

朝と夜にきちんと洗おう。

### □爪は伸びていませんか？

ばい菌のすみかにならないよう  
きちんと切ろう。

### □手はきちんとあらっていますか？

トイレの後・掃除の後・食事の後  
運動の後など石けんで洗おう。



### □お風呂に入っていますか？

汗やほこりで汚れた体を丁寧に  
洗おう。



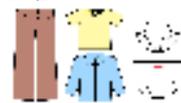
### □歯はきちんと磨いていますか？

ご飯やおやつの後、夜は時間を  
かけて丁寧に。



### □きれいな下着を着ていますか？

毎日洗濯してある下着  
に着替えよう。



### □ハンカチ・ちりかみをもっていますか？

ハンカチはとても役に立つすぐれもの。清潔なハンカチを身につけよう。

- ①咳やくしゃみをするとき・・・ハンカチを口にあてる。
- ②けがをしたとき・・・傷口を水で洗い、ハンカチで押さえる。
- ③打撲をしたとき・・・ハンカチを水につけ、冷やす。
- ④手を洗ったとき。
- ⑤汗をかいたとき。



### □身の回りを清潔にできていますか？

- ・脱いだ服はきちんとたたんでおこう。
- ・使ったものは、きちんと片付けよう。
- ・ゴミはゴミ箱にきちんと入れよう。



→休みの日には  
おうちの人と洗濯  
や掃除をしよう。

## 「新学期つかれ」でいませんか？

新学期は自分でも気づかないうちに、体や心が緊張して、つかれがたまりやすく調子も悪くなることがあります。十分な栄養と休養をとって元気に過ごしましょう。

### \* 栄養

バランスのとれた栄養は脳や体が活動する力になりよりよい栄養につながります。



生活リズムを整えて体調をよくするには「朝食をとる」とが一番大切です。  
\* ご飯・味噌汁・魚・果物  
\* パン・卵・牛乳 など  
いろいろ食べましょう。

### \* 休養

一日使ってつかれた脳と体を休めるために、寝ることはとても大切です。

### ★早寝はできていますか？★

テレビを見たり、ゲームをして寝るのが遅くなってはいませんか？  
寝るのが遅くなると・・・



- 朝ご飯があまり食べられない
- 集中ができない。
- 病気になりやすくなる。
- 太りやすくなる。
- 生活のリズムが狂ってしまう。

時間を決めて、できるだけ早く寝るようにしましょう。

## 5月31日は世界禁煙デー

あなたのまわりにたばこを吸う人はいませんか？  
たばこの先から出ている煙は、とても体に悪いのです。たばこの煙を吸うと、心臓や肺が悪くなったり、胃腸の調子が悪くなったりします。



できるだけたばこの煙には近づかないようにしましょう。

## 保護者の方へ 手(を)当てる

子どもたちの背中に手を当てているだけで、泣いていた子も、緊張した面持ちの子もすこし表情が和らぎます。

手を当てることは、簡単ですぐにできる、心にも体にも効く応急処置。1日に1回はお子さんの体に手を当ててあげてください。手の温度・体のぬくもりが伝わって、互いの心を穏やかにするだけでなく、体や心の状態を知るバロメーターにもなります。

疲れの出やすいこの時期を、どうか元気に過ごさせてあげてください。

