



ほけんだより



吉川小学校

R6②



5月6日は「立夏」、暦の上では夏の始まりです。新緑が美しく爽やかな風が吹くこの時期は、運動をするととても気持ちがいいですね。でも、体はまだ暑さに慣れていないため、急に激しい運動をすると熱中症の危険があります。運動をする時はこまめな水分補給を忘れず、疲れたら無理せず休むようにしましょう。

こんな日は **熱中症** にご用心

湿度が高い日



急に暑くなった日



風が弱く、日ざしが強い日

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。

- こまめな水分補給
- タオルで汗をふく
- 帽子をかぶる



今からしっかり対策しましょう

5月の健康診断の日程について

月	火	水	木	金
29	30	5/1 尿検査	2 尿検査	3
6	7 心電図検査 (1.4年)	8	9 内科検診 (3・5・6年)	10 歯科検診 (全学年)

め けんこうたいそう ～もうすぐ目の健康体操がはじまります～

まいしゅうげつようび あさ め けんこうたいそう
毎週月曜日の朝に目の健康体操をおこないます。1年生は初めてですが、保健委員のお兄さんやお姉さんを見ながら頑張って取り組みましょう。

め けんこうたいそう
目の健康体操（ビジョントレーニング）は、『見る力』を高めるためのトレーニングです。眼球の筋肉をきたえ物の位置を正確にとらえたり、目からの情報を脳で処理してすばやく体を動かしたりすることができます。学習能力、運動能力アップを目指してお家でもやってみましょう！



まゆう
左右にうごかします
※上下もします



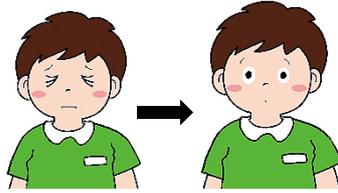
ななめにうごかします
※反対もします



ぐるっと一周します
※反対回りもします



ちか
近くから遠くへうごかします
※反対もします

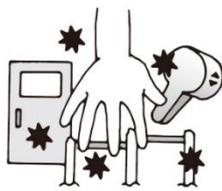


目をぎゅっとつむり、ぱっと
ひらきます

★指先を見て、顔を動かさず
に目だけを動かすのが
ポイントです！

ハンカチでふく

きょうしつ うんどうじょう
教室のドア、運動場の
つち ゆうぐ
土や遊具、トイレのレバ
ー…いろいろなものを触
るみなさんの手にはバイ
きん かぜ げんいん
菌がいっぱい。風邪などの原因になるので、
せっ て あら たいせつ
石けんでの手洗いが大切ですね。でも、洗っ
あと て
た後、手をブラブラさせたり、服でサッとふ
ふく
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？



て あら 手洗い

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

て あら あと
手を洗った後は、
せいけつ かわ
清潔な乾いたハンカチで
しっかりふきましょう

