

令和8年4月30日

横浜市立第ヶ崎小学校

保健室

保護者様

ほっけんだより

5月号

お子さんと一緒に読むことで、心と体の健康を見つめ直してみてください。

新年度が始まって1か月が経ちました。新しいクラスには慣れてきましたか。自分でも気づかないうちに疲れがたまってくる時期です。

時には休んで、自分の心や体の声にも耳を傾けてあげてくださいね。

がんばりすぎてない？

休むサインを見つけよう！

★心のサイン



イライラする



やる気がでない



不安やきんちょうがある

★体のサイン



あたま 頭やお腹が痛い



夜 おおれたい



お腹がすかない

あてはまるものがあたら、それは心や体が「休んで！」と教えてくれている大切なSOS。

自分の好きなことをしたり、のんびり過ごす時間をとってリフレッシュしよう。

5月の保健目標

落ちて行動してけがを防ごう



暑さ対策に関するお願い



登下校時は
日傘の使用
OK

少しずつ気温の高い日が増えてきました。

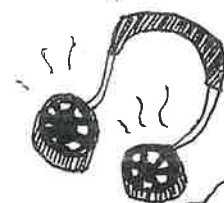
いろいろな保冷グッズがありますが、安全面への配慮とまわりの人への影響を想像して行動できることも大切です。使い方やしまっておく場所などをご家庭でもお子さんと一緒に確認した上で、学校に持たせるようにしてください。



携帯用扇風機

登下校時のみ OK

校内に入ったら、必ずラジセルにしまいます。

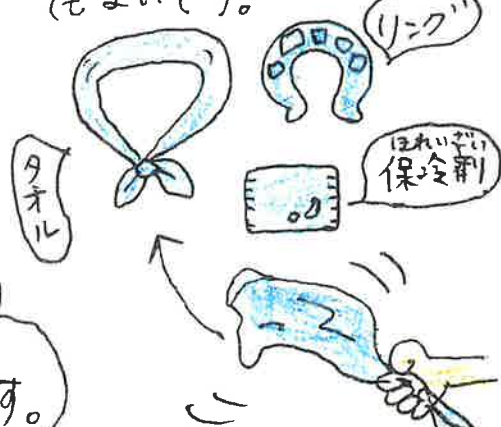


保冷グッズ

OK

自己管理・自己判断で

暑いと感じたときは、身につけてもよいです。



保冷グッズの多くは、「振ると冷たくなる」とうたわれているものも多いので、振り方は両手で端をもつて、自分の胸の前で振るようにします。

NG

制汗スプレーや汗拭きパウダーシートは持ってこない



でください。まずは汗をタオルで拭くことや水で洗うことを教えます。



投げたり、振りまわしたりしません。

