

ねっちゅうしょう
これから熱中症がふえてきます！



5月は体をうごかすと気持ちのいい季節。しかし、最近(さいきん)は暑い日(あつひ)も続(つづ)いています。そんな日は熱中症(ねっちゅうしょう)に要注意(ようちゅうい)！

「熱中症(ねっちゅうしょう)はもっと暑(あつ)くなってからでしょ」そう思(おも)っている人(ひと)はいませんか？この時期(しき)はまだ暑(あつ)さに体(からだ)が慣(な)れていないので、熱中症(ねっちゅうしょう)になりやすい危険(きけん)があります。

こんな症状(しょうじょう)がでたら要注意(ようちゅうい)

- ①大量(たいりょう)に汗(あせ)をかいている
- ②はだがつめたい
- ③顔(かお)が青白(あおしろ)
- ④おなかが痛い(いた)
- ⑤手足(てあし)がけいれんしている
- ⑥吐(は)き気(け)がある、吐(は)いた
- ⑦ふらふらする



熱中症(ねっちゅうしょう)の応急処置(おうきゅうしょち)

- ・涼(すず)しい場所(ばしょ)にはこび、着(き)ている洋服(ようふく)をゆるめて寝(ね)かせる
- ・水分(すいぶん)をほ給(ぎゅう)させる
- ・首(くび)、わきの下(した)、太(ふと)ももの付け根(つね)を冷(ひ)やす

熱中症(ねっちゅうしょう)にならないために

- ・こまめな休(きゅう)けいと、水分(すいぶん)ほ給(ぎゅう)
- ・脱(ぬ)いだり、着(き)たりしやすい服(ふく)そう
- ・外(そと)で活動(かつどう)するときには「ぼうし」をかぶる
- ・休(やす)み時間(じかん)には外(そと)に出(で)るなど、暑(あつ)さになれておく

自分(じぶん)なら大丈夫(だいじょうぶ)と考(かんが)えるのではなく、しっかりと対策(たいさく)をしましょう。また、あついときはマスク(マスク)を外(はず)すことも、大切(たいせつ)な熱中症(ねっちゅうしょう)対策(たいさく)のひとつです。つかれたときや、体調(たいちよう)がわるいときは無理(むり)をしないことも大切(たいせつ)ですよ。

おぼえておこう！ つめの切り方(きりかた)

形(かたち)
四角(しかく)く、角(かど)が少(すこ)し丸(まる)い
角(かど)を丸(まる)めることで、皮膚(ひふ)に食(く)い込(こ)みにくくなります。

長さ(ながさ)
爪(つめ)と指(ゆび)の長(なが)さが同(おな)じ
深(ふか)づめにならないように、白(しろ)い部分(ぶぶん)を少(すこ)しだけ残(のこ)します。

切るタイミング
1週(しゅうかん)間に1回(かい)を目(め)安(やす)にお風呂(ふろ)上がり(あがり)がおすめ。
つめが水分(すいぶん)を吸(す)って柔(やわ)くなり、切(き)りやすいです。

仕上げ(しあげ)にヤスリ(やすり)がけ
切(き)ったばかり(ばかり)のつめはギザギザ(ぎざぎざ)で、引(ひ)っかかり、割(わ)れたりしやすい状態(じょうたい)。ヤスリ(やすり)でなめらか(なめらか)にしましょう。



今年(ことねん)度の保健給食(ほけんきゅうしょく)委員会(いいんかい)が始(はじ)まりました！

今年(ことねん)度は「みんながおいしく楽(たの)しく食(た)べられるように、大(おお)きな声(こゑ)でここ(ここ)に活動(かつどう)する」「みんなが健康(けんこう)に過(す)ごせるように、呼(よ)びかけ(かけ)をする」を目標(もくひょう)に4人(にん)で活動(かつどう)していきます！

活動(かつどう)内容はいろいろありますが、一つ(ひとつ)にお誕生給食(たんじょうびきゅうしょく)があります。先日(せんじつ)行(おこな)われた4月(がつ)のお誕生給食(たんじょうびきゅうしょく)でも、カード作(つく)りや、ピアノ演奏(えんそう)司会進行(しかいしんこう)をしてくれました。保健給食委員会(ほけんきゅうしょくいいんかい)のメンバー4人(にん)が笑顔(えが)で活動(かつどう)できるよう、力(ちから)を合(あ)わせていきたいと思(おも)います！



ゴールデンウィーク GWも正しい生活リズム(せいかつリズム)で過ご(すご)そう

5月(がつ)は、朝(あさ)と夜(よる)、日中(にちちゆう)では気温(きおん)の差(さ)が大(おほ)きく、体調(たいちよう)をくずしやすい時期(じき)でもあります。元氣(げんき)にすごすコツ(こつ)は、早寝(はやね)・早起(はやお)き・朝ごはん(あさごはん)です！ゴールデンウィーク(ちゅうこう)中(ちゆう)も心(こころ)がけてくださいね。



早寝・早起(はやね・はやお)



朝ごはん(あさごはん)



運動(うんどう)