

ほけんだより

令和6年5月1日

第2号

川口市立幸町小学校保健室

急な暑さに備えた対策を心がけよう

寒暖の差が大きい時期です。熱中症にならないように注意して生活してください。



脱ぎ着のしやすい服装で、体感温度を調節しましょう。



気温が高いときは、のどがかわく前に水分補給をしましょう。



外出するときは帽子や日傘で紫外線をさけましょう。

GWの過ごし方



もうすぐ、ゴールデンウィークですね。楽しいお出掛けの計画がある人も、ホッと一息入れて新学期の緊張や疲れを取りたい人もいるでしょう。心と体をリラックスさせるのは良いことですが、生活リズムの乱れには注意して！ 休日が続くからといって、遅寝遅起きのくせがつくと、ゴールデンウィークが終わった後、リズムを取り戻すのに苦労するかも!? 右のポイントに気をつけて、楽しく過ごしましょう。

- 起床時間を決める。
- 朝食はきちんと食べる。
- 夜は早めに休む。
- パソコンやスマートフォンは、長時間使わない。

端午の節句(子どもの日)の豆知識

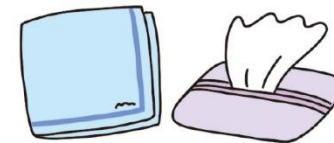
5月5日は「子どもの日」です。昔は、端午の節句とも呼ばれ、柏餅やちまきを食べたり、しょうぶ湯に入ったり、こいのぼりを掲げたりして、お祝いしてきました。柏餅を食べるのは、柏は新芽が育つまでは古い葉が落ちないことから、「子孫繁栄」につながる縁起のいい植物だからです。しょうぶ湯は、しょうぶを薬草として使ってきた古代中国の習慣が日本に伝わったのが由来です。

子どもには、元気にすくすく成長してほしい。いつの時代も、そんな家族の願いを込めて受け継がれてきたお祝いの日なのです。



身だしなみ せいけつ チェック!

□ハンカチ・ティッシュは持っていますか?



□手・足のツメはのびていませんか?



□きれいな「はだ着」をつけていますか?



□前がみがのびて目にかかっていませんか?



□石けんを使って手を洗っていますか?



□汗をかいたらこまめに着がえていますか?

