

### 5月の保健目標

生活リズムを整えて  
けが予防!!



### 熱中症になりやすい季節です!

～暑熱順化を知っていますか?～

だんだんと気温が上がってきました。まだ体が暑さに慣れておらず、真夏ほどは気温が高くなくても熱中症になりやすい季節です。5/30の運動会に向けて練習が山場をむかえますので、◆脱ぎ着しやすい服を着る◆こまめに水分補給をする◆外では帽子をかぶる等の点に気を付けて生活しましょう。こまめに汗をかきながら暑さに慣れていきましょう。

## さまざまな体験を積み重ねて、成長していきましょう!!

### 友だちとのちょうどいい距離感

新学期になり学校生活の中で一緒に過ごしていると友だちとの関係が深まり、距離感の難しさも増えます。毎日一緒にいないと不安、相手の気持ちを優先して疲れる、などがある場合は注意。仲が良くても「一人



の時間」や「自分の気持ち」を大切にしましょう。無理に合わせ続けると、心が疲れてしまいます。

話したいときに話せて、離れたいときは離れられる。そんな関係が、ちょうどいい距離感です。

- こんなサインは要チェック
  - 一緒にいると疲れる
  - 誘いを断るのが怖い
  - 自分の意見が言えない

友だち関係で大切なのは、相手だけでなく、自分も心地よいことです。困ったときは一人で抱え込まず、身近な大人や保健室に話してみてください。



### 虫の目・鳥の目・魚の目～視野が広がる3つの視点～



- ① 虫の目…目の前の物を集中してみる目(まずは目の前のこと)
- ② 鳥の目…空から俯瞰(ふかん)して全体を見る目(広い視点でふかんする)
- ③ 魚の目…流れを読んで未来をみとおす目(流れを感じて未来を見る)

この3つの目は、物事をあらゆる視点から見てみようという言葉です。悩んだり行き詰ったりしたときには、一旦立ち止まって広い視野で物事を多角的にみるとヒントが見つかるかもしれません。

### 3・4・5・6の子育ての法則

～ゆったり じっくり 育てましょうね～

- ♥ 3年間(0歳～2歳まで) 肌を離さない…スキンシップの大切な時期
- ♥ 4年間(3歳～6歳まで) 手を離さない…怪我をしないように見守る時期
- ♥ 5年間(7歳～11歳まで) 目を離さない…たくさんの体験をする時期
- ♥ 6年間(12歳～17歳まで) 心を離さない…子どもは自立していく時期



### 熱中症の症状



### 熱中症の症状

- 吐き気
- だるい
- 全身けいれん
- 意識がおかしい

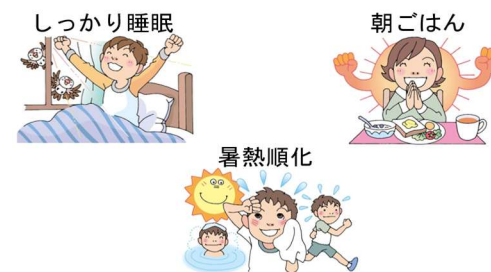


### こんなときは注意!

- 暑い日
- 暑さに慣れていないとき
- 急に暑くなったとき
- 水分を取らなかったとき
- 休憩をしなかったとき



### 熱中症予防作戦①



### 熱中症予防作戦②



### 具合が悪くなったら

- まわりの人に伝える
- 涼しい場所へ移動
- 水分補給する
- 服をぬぐ
- 体をぬらしてあおぐ



良くならないときは病院へ

良くなってもおうちの人には話してね

### まとめ

- 睡眠をしっかり取る
- 朝ごはんを食べる
- 薄着になる
- 水をこまめに飲む
- ぼうしをかぶる
- すぐに先生に伝える



### WBGT指数(熱中症指数)

高峰小では、WBGT指数(熱中症指数)を測定して、熱中症対策の一助としています。

