



作成者： 3年2組 保健委員

5月になり、新しいクラスや友達、授業など、新たな環境に少し慣れてきた頃かなと思います。楽しく過ごせるようになってきた反面、張りつめていた気が少し緩み、体調不良や気持ちが沈むことが出てくる時期です。無理をせず自分のペースで過ごしてください。そして、苦しい時は一人で抱え込まず、話しやすい先生や保健室、スクールカウンセラーを頼ってください。話をすることで気が楽になることもありますよ★

ぐっすり眠れるヒミツは

### コップ1杯分の汗

思いっきり走ったときや、お風呂に入ったとき、私たちはたくさん汗をかきます。

汗をかくのは、熱くなった体を冷ますため。でもじつは、毎日“ある時間”にも汗をかいています。それが眠っているとき。

布団に入ってスヤスヤと寝息を立て始めると、体は汗をかき、体温を下げます。



すると、リラックスして、ぐっすり眠れるのです。その時の汗の量はコップ1杯分。朝にはすっかり乾いているので、知らなかった人もいるかもしれませんね。

汗をかいてぐっすり眠るための

#### ポイント

眠る前は気持ちをリラックスさせよう

風通しのいいパジャマを着よう



覚えておこう!

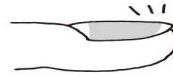
### つめの切り方

#### 切るタイミング

1週間に1回を目安に

お風呂上がりがおすすめ。つめが水分を吸って柔らかくなり、切りやすいです。

#### 長さ



爪と指の長さが同じ

深づめにならないように、白い部分を少しだけ残します。

#### 形



四角く、角が少し丸い

角を丸めることで、皮膚に食い込みにくくなります。

仕上げにヤスリがけ

切ったばかりのつめはギザギザで、引っかけたり、割れたりしやすい状態。ヤスリでなめらかにしましょう。



#### 健康診断の日程

5月12日(金) 尿検査2回目

5月30日(火) 尿検査二次

5月23日(火) 耳鼻科検診

5月30日(火) 耳鼻科検診

5月25日(木) 歯科検診

5月31日(水) 耳鼻科検診

#### 保護者の方へ

日中と朝晩の気温差が大きく、体調を崩しやすい時期です。起床時から体調が悪い場合や、朝の検温の時点で37.5℃以上ある場合は、ご家庭で様子を見ていただけたらと思います。必要に応じて病院受診のご協力もお願いいたします。

また、学校へ登校してから体調が悪くなったり、37.5℃以上の発熱がある場合は、本人と相談した後早退させることがあります。その際は担任等から保護者の方へ連絡を入れることがあります。予めご承知おきください。

保健室より