

# 5月のほけんだより

令和4年度  
小倉小  
ほけんしつ

5月2日は八十八夜。

天気<sup>てんき</sup>が落ち着<sup>おち</sup>き、田植<sup>たう</sup>えの準備<sup>じゆんび</sup>や茶<sup>ちや</sup>つみなど<sup>おこな</sup>を行う<sup>おこな</sup>のに ぴった<sup>しき</sup>りな時期<sup>しき</sup>

なので、昔<sup>むかし</sup>の人は「夏<sup>なつ</sup>の準備<sup>じゆんび</sup>を始<sup>はじ</sup>める目<sup>め</sup>安<sup>やす</sup>」と していた<sup>おこな</sup>そうです。



暑い<sup>あつ</sup>日も増<sup>ふ</sup>えてきました。水筒<sup>すいとう</sup>は、忘れ<sup>わす</sup>れずに持<sup>も</sup>って来<sup>こ</sup>ましょう。

コロナウイルス<sup>かんせんたいさく</sup>感染<sup>ひ</sup>対策<sup>つづ</sup>も引<sup>おこな</sup>き続<sup>おこな</sup>いて行<sup>おこな</sup>っていきま



ハンカチも  
わすれずに！

激<sup>はげ</sup>しい運<sup>うんどう</sup>動<sup>うんどう</sup>をする<sup>おこな</sup>ときや、暑<sup>あつ</sup>さや息<sup>いき</sup>苦<sup>くる</sup>しさ<sup>かん</sup>を感じ<sup>かん</sup>るときは、マ<sup>あつ</sup>スク<sup>あつ</sup>は はずし<sup>あつ</sup>ましょ



さいきんの  
ほけんしつは...

4月のほけんしつは、毎日<sup>まいにち</sup>、どこか<sup>どこか</sup>のク<sup>けんこうしんたん</sup>ラ  
ス<sup>けんこうしんたん</sup>の健康<sup>けんこうしんたん</sup>診断<sup>けんこうしんたん</sup>をしていて、バタバタ<sup>バタバタ</sup>として  
います。

そんなある日<sup>ひ</sup>、「昨日<sup>きのう</sup>は二測<sup>にそくてい</sup>定<sup>にそくてい</sup>ありがとうございま  
した！」と、運動<sup>うんどうじやう</sup>場<sup>じやう</sup>にさいていたお花<sup>はな</sup>を とどけてくれた  
お友<sup>とも</sup>だちがいました。「花<sup>はな</sup>びらとれちゃったけ  
ど・・・」と申し訳<sup>もうわけ</sup>なさそう<sup>そう</sup>に開<sup>ひら</sup>いた手<sup>て</sup>の中<sup>なか</sup>には、かわ  
い<sup>かわ</sup>いオレンジ<sup>オレンジ</sup>の花<sup>はな</sup>びらと、しろつめ草<sup>しろつめくさ</sup>がはいっていま  
した。とてもうれしかったので、しばらくろうか<sup>かざ</sup>に飾<sup>かざ</sup>らせ  
てもらいました。



今年<sup>ことし</sup>も、感<sup>かんせん</sup>染<sup>しん</sup>症<sup>しょう</sup>対<sup>たい</sup>策<sup>さく</sup>のため、お隣<sup>となり</sup>  
の広<sup>ひろ</sup>い図<sup>と</sup>書<sup>しょ</sup>室<sup>しつ</sup>を借<sup>か</sup>りて、ほとんどの  
健康<sup>けんこうしんたん</sup>診断<sup>けんこうしんたん</sup>を行<sup>おこな</sup>っています。

ピカピカ<sup>いちねんせい</sup>の一年<sup>はなし</sup>生<sup>せい</sup>！お話<sup>はなし</sup>をする<sup>おこな</sup>と、目<sup>め</sup>  
か<sup>め</sup>がやかせて、質<sup>しつもん</sup>問<sup>もん</sup>をして<sup>おこな</sup>くれます。

そして、どうやら、わたしのことを図<sup>と</sup>書<sup>しょ</sup>室<sup>しつ</sup>の  
先<sup>せんせい</sup>生<sup>せい</sup>と思<sup>おも</sup>っている子<sup>こ</sup>もいる<sup>おこな</sup>ようで・・・!(^)!  
知<sup>し</sup>っている本<sup>ほん</sup>を見<sup>み</sup>つて、説<sup>せつめい</sup>明<sup>めい</sup>してくれたり、  
「待<sup>まち</sup>っている間<sup>あいだ</sup>、本<sup>ほん</sup>は読<sup>よ</sup>んでもいいですか？」  
「本<sup>ほん</sup>についているシール<sup>いしる</sup>はど<sup>い</sup>んな意<sup>い</sup>味<sup>み</sup>がありま  
すか？」

なにから説<sup>せつめい</sup>明<sup>めい</sup>したらいいものか(;▽)

かわい<sup>かわい</sup>い一年<sup>いちねんせい</sup>生<sup>せい</sup>の成<sup>せい</sup>長<sup>ちやう</sup>が楽<sup>ら</sup>しみです！

## ぐっすり眠れるヒミツは コップ1杯分の汗

思い<sup>おも</sup>いきり走<sup>はし</sup>ったときや、お風<sup>ふう</sup>呂<sup>りょ</sup>に入<sup>はい</sup>っ  
たとき、私<sup>わたし</sup>たちはた<sup>あせ</sup>くさん汗<sup>あせ</sup>をかきま<sup>あせ</sup>す。  
汗<sup>あせ</sup>をか<sup>あせ</sup>くのは、熱<sup>あつ</sup>くな<sup>あつ</sup>った体<sup>からだ</sup>を冷<sup>さ</sup>ますため。  
でもじつは、毎<sup>まいにち</sup>日<sup>じ</sup>“ある時<sup>じかん</sup>間<sup>かん</sup>”にも汗<sup>あせ</sup>をか  
いていま<sup>おこな</sup>す。それが眠<sup>ねむ</sup>っているとき。

布<sup>ふ</sup>団<sup>たん</sup>に入<sup>はい</sup>ってスヤスヤと寝<sup>ね</sup>息<sup>いき</sup>を立<sup>た</sup>て始<sup>はじ</sup>めると、体<sup>からだ</sup>は  
汗<sup>あせ</sup>をかき、体<sup>たいおん</sup>温<sup>ん</sup>を下<sup>さ</sup>げま<sup>あせ</sup>す。



すると、リラッくして、ぐっすり眠<sup>ねむ</sup>れる  
のです。そのとき<sup>あせ</sup>の汗<sup>あせ</sup>の量<sup>りやう</sup>はコッ<sup>はい</sup>プ<sup>ぶん</sup>1杯<sup>ぶん</sup>分<sup>ぶん</sup>。  
朝<sup>あさ</sup>にはす<sup>あせ</sup>っかり乾<sup>かわ</sup>いているので、知<sup>し</sup>らな<sup>あせ</sup>か  
った人<sup>ひと</sup>もい<sup>あせ</sup>るかもし<sup>あせ</sup>れま<sup>あせ</sup>せんね。

汗<sup>あせ</sup>をかいてぐっすり眠<sup>ねむ</sup>るための

ポイント

眠<sup>ねむ</sup>る前<sup>まえ</sup>は気<sup>き</sup>もちを  
リラッくさせよう

風<sup>かぜ</sup>通<sup>とお</sup>しのいい  
パ<sup>か</sup>ジ<sup>か</sup>マ<sup>ま</sup>を着<sup>き</sup>よう



## 視力検査

健康な目をまもるアドバイス！

- ★ 読<sup>よ</sup>書<sup>しよ</sup>や勉<sup>めん</sup>強<sup>きやう</sup>をするときは、目<sup>め</sup>から30cm以上離<sup>り</sup>して見<sup>み</sup>よう
- ★ ゲー<sup>げ</sup>ムは時<sup>じかん</sup>間<sup>かん</sup>を決<sup>き</sup>めて、こまめに休<sup>やす</sup>息<sup>いき</sup>しなごら<sup>ら</sup>し<sup>ら</sup>し<sup>ら</sup>よう
- ★ 暗<sup>く</sup>いところ<sup>ところ</sup>で本<sup>ほん</sup>やスマ<sup>スマホ</sup>ホを見<sup>み</sup>ないよう<sup>よう</sup>にし<sup>し</sup>よう

B (0.9) 以下の<sup>く</sup>目に、お知<sup>し</sup>らせ  
を<sup>し</sup>ていま<sup>あせ</sup>す。



去<sup>きょ</sup>年の秋<sup>あき</sup>の視<sup>しりょく</sup>力<sup>りょく</sup>検<sup>けん</sup>査<sup>さ</sup>より、ぐんと視<sup>しりょく</sup>力<sup>りょく</sup>が下<sup>さ</sup>がっている人<sup>ひと</sup>がいま<sup>あせ</sup>す。  
ゲー<sup>げ</sup>ムや動<sup>どう</sup>画<sup>が</sup>を見<sup>み</sup>る時<sup>じかん</sup>間<sup>かん</sup>が 最<sup>さい</sup>近<sup>きん</sup>増<sup>ふ</sup>えていま<sup>あせ</sup>せんか？  
早<sup>はや</sup>めに病<sup>びやういん</sup>院<sup>いん</sup>へ行<sup>い</sup>くと、改<sup>かい</sup>善<sup>ぜん</sup>するこ<sup>こ</sup>ともあ<sup>あ</sup>りますよ。  
家<sup>いえ</sup>での過<sup>す</sup>ごし方<sup>かた</sup>も 一<sup>いち</sup>度<sup>ど</sup>見<sup>み</sup>直<sup>なお</sup>してま<sup>あせ</sup>し<sup>あせ</sup>よう。

