

# しほけんだより5月

阿賀小学校 保健室  
令和6年5月発行

5月6日は「立夏」。暦の上では夏の始まりです。さわやかに動きやすく運動するととても気持ちいいですね。でも、この時期はからだ暑さになれていないため、はげしい運動をすると熱中症の危険があります。体育や休けい時間の後など、水分補給を忘れずに、そしてしんどい時は無理せず休みましょう。

## 暑熱順化で熱中症も防ごう！

暑熱順化とは、かたんに言うと「からだ暑さになれること」です。

**ポイント**「汗」… からだの中に熱がたまりすぎると、熱中症になります。

そうならないよう、からだは汗をかき、熱もからだの外に出しています。

本格的に暑くなる前に、少しずつ暑さになれ、汗もかけるからだにすることが大切です。暑熱順化には、

個人差があり、数日から2週間程度かかると言われてます。さあ、今から「汗をかきカッパ」を始めましょう。

適切に汗をかき力をつけるには…

★ シャワーですませず、ゆっくり湯ぶねにつかる

★ じわりと汗をかき程度の運動を習慣にする

気分も変えて、リフレッシュ！！

新学期が始まって約1ヶ月、ドキドキ、ワクワクに楽しいことがたくさんあったと思います。

でも、不安やストレスを感じることもあったはず…。「しんどいな」と、じわりとからだSOSを出している

ときは、いつもとちがうことをすると、気持ちが晴れるかもかもしれません。いろいろ試してみてくださいね。

- たとえば**
- ◎ からだを動かす
  - ◎ 気持ちを紙に書いてみる
  - ◎ だれかに気持ちを話してみる
  - ◎ 自分の好きなことに時間を使う
  - ◎ 何もしない、ただただのんびりする




# 健康診断、真、最中！！

4月から始まった健康診断。今年度は少人数コロナ前の実施方法に戻しながら、行っています。

## 健康診断スケジュール(5月)

\* 状況によっては変更あり

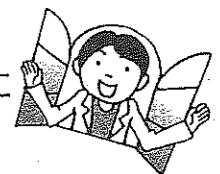
月日	学年	検査項目	注意事項
5/1 (水)	1年	聴力検査 (音を聞く力)	髪が耳にかからないようピンなどでとめる。
8 (水)	3年		
9 (木)	5年		
10 (金)	2年	耳鼻科健診 13:30~ 	髪を耳にかけておく。 ユーカリ広場に集合・待機 鼻→のど→耳の順でみます。 にし耳鼻科：西先生
17 (金)	1・3・6年		
21 (火)	2・4・5年	尿検査 1校時までに保健室に提出	前日に容器を配布する 忘れたい人は学校で尿をとる
14 (火)	全学年		
29 (水)	5・6年	内科(結核)健診 運動器検査 13:30~	体操服で健診を受ける。 下着を脱ぎ体操シャツを着る。 平田整形外科：平田先生

## 保護者の方へ ~「健診結果のお知らせ」をもらったら~

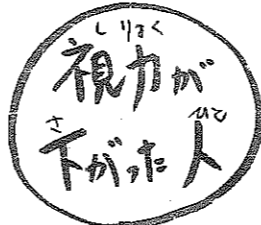
健診結果のお知らせは、「保健室からの連絡袋」に入れてお渡しします。

健診は6月末まで続きますので、中身を確認して頂き、連絡袋は翌日に

学校にお返しください。よろしくお願いいたします。



## 検査結果から生活もふり返ろう



タブレットや本と、目の距離も、意識できていますか？

遠方遠視も確実に、行、目も休ませることも忘れずに。

見えにくい状態が続くときは、無理に見ずに眼科を受診しましょう。

