

ほけんだより 5月

阿賀小学校 保健室
令和7年 5月 発行

5月(な)、動くと少し汗ばむような日も出てきました。まだからだ暑さになれていないうへ、新学期の「つめ」も出てくるタイミングなので、実は熱中症になりやすい時期です。元気に過ごす基本となるのは、やはり「生活リズム」を整えること。そして、夏になる前の「今」からできる予防法も知っておきましょう。



熱中症予防のカギは 暑熱順化

暑熱順化とは → 暑がくきこえませんが、言葉のとおり「暑さ(熱さ)に、からだも



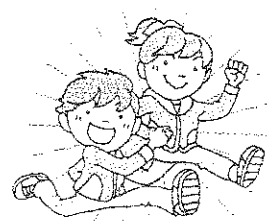
なれさせる(順化)こと。夏までに暑熱順化ができていると、急な気温の上昇にもからだが対応でき、熱中症になりにくくなります。

暑熱順化の3つのコツ

暑熱順化のポイント「汗」。数日から2週間くらいかけて、軽く汗をかく活動を続けることで、「適切に汗をかく力」を身につけることができます。

コツ① 運動習慣のある人は、徐々に強度もアップ

暑くなる時期は、急な激しい運動はひかえましょう。



コツ② 運動習慣のない人は、家で楽しめる筋トレも

室内で行う筋トレも、軽く汗を流すには◎。1日30分くらいがオススメ。

コツ③ ゆっくり湯ぶねにつかり

シャワーですませず、湯ぶねにつかりましょう。じわじわ汗をかきながら「目安」です。

暑熱順化では、こまめに水分補給も忘れないでね!!

運動会の練習がはじまります

◎ 早ね・早あき・朝ごはんは基本です!!

◎ つめは切ってますか? くつのはき合ってますか?

◎ 体調が悪いときは無理をせず、先生に伝えましょう。

安全第1に

運動会も楽しめよう!!



健康診断、継続中!!

5月は、学校医の先生方による健康診断が多く予定されています。家庭の事情等で、あらかじめ欠席がわがっている場合は、ご連絡ください。他学年の日程でも受けることができます。



★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(木)	1・2・3年	眼科健診 13:30~	奈良井眼科:奈良井医師
8(木)	5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。
15(木)	全学年	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。 忘れた人は学校で尿をとる。
16(金)	1・4・6年	耳鼻科健診 13:30~	髪を耳にかけておく。 ユウカリ広場に集合・待機
20(火)	2・3・5年		鼻→のど→耳の順でみます。 にし耳鼻科:西医師
21(水)	5・6年	内科(結核)健診 運動器検診 13:30~	体操服で健診を受ける。 聴診器が当てやすいように下着
28(水)	1・4年		と体操服をハーフパンツの外に出しておく。
30(金)	2・3年		平田整形外科:平田医師

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、連絡袋は翌日学校にお返しください。よろしくお願いいたします。

