

# ほけんだより 5月

阿賀小学校 保健室  
令和8年 5月 発行

新学期が始まり、もうすぐ1ヶ月が経ちます。新しいクラスや学校の生活リズムに慣れようと、知らず知らずのうちにがんばりすぎている人もいるかもしれません。また、昼夜の寒暖差で、ただでさえ、体調をくずしやすい季節。これから始まるゴールデンウィークには、一息ついて、じっとからだを整えてください。

## 熱中症予防のカギは 暑熱順化

5月になると、汗ばむ日が増えてきます。そんな時期に大切なのが、暑さにからだを少しずつ慣らす「暑熱順化」です。



暑熱順化の3つのコツ ～ポイント「汗」～ 汗をかけるからだになるよ～

### コツ① 運動の好きな人は、少しずつレベルをアップ

→ 暑くなる時期には、急に激しい運動はキケンです。

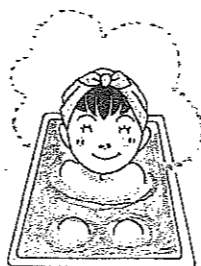


### コツ② 運動が苦手な人は、ストレッチでもOK!!

→ 運動場も散歩(ウォーキング)したり、お家でストレッチするだけでも汗をかきやすくなるよ。

### コツ③ ゆっくり濡るねにつけよう

→ シャワーですませず、濡るねにつかりましょう。からだは「温まり、じわじわ」と汗が出てくるまでつかり、つかれもとれて、夜も眠りやすくなります。



### ※ こまめな水分補給も忘れずに!!

暑熱順化の成果が出るまで個人差はありますが、2週間くらいかかります。

「暑さに強いからだは1日ではできない」ので、自分のペースで暑さに慣れ。

これからやってくる夏の暑さと上手につき合う力を育てていきたいと思います。

水筒 持ってきていますか?

## 運動会の練習がはじまります

- 朝ごはん、OK?
- ぐっすり寝てます?
- つめは切った?
- 体調は、わるくない?

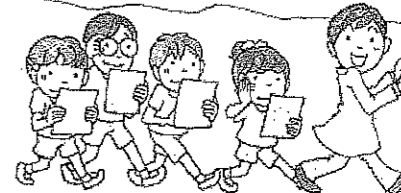
けがも防いで、安全に運動会をむかえましょう。



# 健康診断、継続中!

これから、学校医の先生方による健診が多く予定されています。家庭の事情等、あらかじめ欠席がわかっている場合には、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、まだまだ続きます



## ★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
5/7(木)	3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。 音が聞こえたら手を上げる。
8(金)	1年		
11(月)	5年		
12(火)	2年		
15(金)	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。
18(月)	1・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と体操服をハーフパンツの外に出しておく。
19(火)	2・5年		クリニック平田整形外科:平田医師
27(水)	1・3・6年	耳鼻科健診 13:30~	髪を耳にかけておく。 鼻→のど→耳の順でみます。 にし耳鼻科:西医師

## 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、連絡袋は翌日に学校にお返しください。よろしくお願いいたします。

