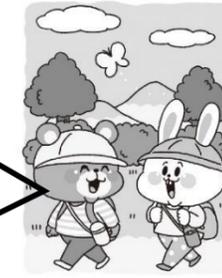


# ほけんだより 5月

4月からの新しい生活には慣れましたか？5月1日は、楽しみにしている人もいます。楽しく過ごせるよう、早寝・早起き・朝ごはんなどで体調を整えてきてくださいね。当日は、履き慣れた靴・服装を身につけましょう。水筒を忘れずにね！



令和6年4月25日  
呉市立原小学校  
No. 2 保健室・長濱

先週は急に暑くなりましたね。広島県・加計では、4月19日に30.1℃の真夏日を記録しました。原小学校でも暑さで体調を崩す人がいました。

「まだ4月なんだから熱中症にならない！大丈夫！」と思わず、天気予報をよく見て、気温にあった服装をする、帽子をかぶる、水分補給をするなどの暑さ対策をしましょう。水筒を持ってきていない人もいるようなので、必ず持って来てくださいね！

熱中症

5月は体を動かすと気持ちのいい季節。でも、急に暑くなった日は熱中症に要注意！

「熱中症は夏になるものでしょ？」。そう思われがちですが、この時期はまだ体が暑さに慣れていないので、いきなり激しい運動をすると熱中症の危険があるのです。

ポイント

- こまめな休憩と水分補給
- 脱ぎ着しやすい服装
- 屋外では帽子をかぶる
- 軽い運動で暑さに慣れておく

油断せず、しっかり対策しましょう。疲れたときや体調が悪いときは無理をしないことも大切です。

急になつた日

湿度が高い日

風が弱く、日ざしが強い日

体がまだ暑さに慣れていないこの時期、急な運動をすると熱中症の危険があります。

## こんな日は熱中症にご用心

湿度が高い日

風が弱く、日ざしが強い日

体がまだ暑さに慣れていないこの時期、急な運動をすると熱中症の危険があります。

こまめな水分補給  
 タオルで汗をふく  
 帽子をかぶる

今からしっかり対策しましょう

少しずつ暑さに慣れよう

熱中症対策は、暑さを避けるだけでなく「暑さに慣れる」ことも大切です。今からは、遠足や運動会など外で動くことも増えるので、今のうちから暑さに体を慣らしておきましょう。

体を暑さに慣らすためには、軽い運動をしたり、お風呂につかったりして汗をかくことが大切です。汗は体を暑さから守ってくれる効果があります。

また、暑さに負けない体にするためには、早寝・早起き・朝ごはんなどで体の調子を整えておくことも大切です。学校が始まって疲れが溜まっていく頃なので、規則正しい生活をして元気に過ごしましょう！

水筒は必ず毎日持って来ます。日によって、体育があつてたくさん動いたりする日もあります。足りなくならないように多めに水分を持って来てこまめに水分補給をしましょう！

帽子は、強い日差しから頭を守るために大切です。登下校や休憩時間に外で遊ぶときは帽子をかぶりましょう。

帽子がない人は、赤白帽子でもいいですよ。

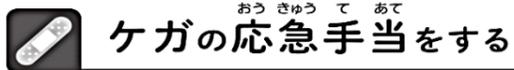
# 保健室はこんなところですよ

できること



できないこと

## ケガの応急手当をする



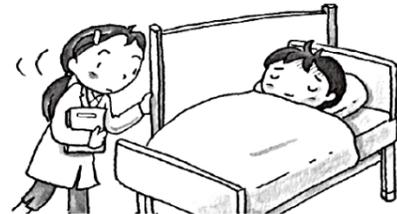
「いつ・どこで・どんなふうに」ケガをしたかを教えてください。すり傷などは、自分で傷口を洗ってから来てくださいね。



## 体調が悪いときに休む



元気に教室に戻れるように、ベッドで休むことができます。風邪をひいているときなどは、家に帰ってもらうこともあります。



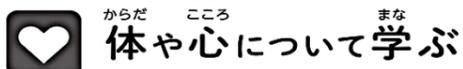
## 話を聞いてもらう



悩みや困っていることがあれば、相談してください。話すだけで心が軽くなるかもしれません。もちろん内容は誰にも言いません。



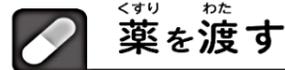
## 体や心について学ぶ



みなさんの体や心は毎日成長しています。身長や体重、病気のこと、性のこと…。疑問や不安があれば、いつでも聞きに来てください。



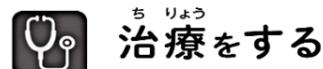
## 薬を渡す



薬は病院で出すもので、保健室では出せません。家で使っている薬がある人は、自分で持ってきてきましょう。



## 治療をする



保健室では応急手当や休養しかできません。ケガや病気の治療は病院ですてもらってくださいね。



## 保護者の方へ

新学期が始まり3週間が経とうとしていますが、お子様の様子はいかがでしょうか。先週は大変暑くなりましたが、水筒を持ってきていない子、気温に合わない厚手の服を着ている子など熱中症対策が間に合っていない子の姿がみられ、とても心配しました。体操服もまだ長袖の子が多い印象でした。

「水筒・帽子の持参」「体温調節がしやすい服装」など熱中症対策を

お願いいたします。学校でも児童に指導していきます。

年度初めの問診票の記入ありがとうございました。病院の受診が必要な場合には、検診が終わった項目から随時お知らせ

いたします。お知らせが届きましたら病院を受診していただき、結果を学校へ提出ください。ご不明な点がございましたらご連絡ください。

学校で加入していただいている日本スポーツ振興センター災害給付制度の掛

金460円は5月の諸費で引き落としさせていただきます。保険を使用する

には、医療機関で記入する専用の用紙が必要ですので、学校管理下のケガで病院を受診される場合は、学校へお知らせください。



## 日本スポーツ振興センターの災害共済給付制度が使えます

学校で起こったケガ等に対して、医療費等の給付が受けられる制度があります。

学校の管理下でのケガ等が対象です



3割負担の場合、自己負担の総額が1,500円以上の医療費が対象です

※治療を始めたら、学校にお知らせください。



保健室の仲間  
はみがきジョーズさん

保健室には、体や心のことをしたり勉強できたりする本や道具があります。また、植物など心を癒やしてくれるものもあります。気になる人は保健室をのぞきにきてください。休んでいる人もいられるかもしれないので、保健室では静かに過ごしましょう！

## 保健室に来る前 これだけはしておこう

先生やお友だちに伝える



いきなりいなくなるとびっくりするよ。

傷口が汚れているときは水道水で洗う



外でケガをしたときは特に念入りに。

## 「いってらっしゃい」の前に

お子さんの健康観察をお願いします。

- 熱はありませんか？
- 顔色は悪くないですか？
- 食欲はありますか？
- いつもと違うところはありませんか？



気になる点があれば、小さなことでもお知らせください。