



令和8年5月1日
呉市立横路小学校 保健室



新緑が美しく、さわやかな季節となりました。5月は運動会に向けた練習が始まり、外で体を動かす機会が増えてきます。日中は汗ばむ日も増えてきましたが、この時期はまだ体が暑さに十分慣れていないため、気温がそれほど高くなっても熱中症に注意が必要です。

「暑熱順化」とは、体が暑さに慣れることをいいます。日頃から少し汗をかく運動や外遊びを取り入れ、無理のない範囲で体を暑さに慣らしていきましょう。あわせて、こまめな水分補給や十分な休養にも気を付け、元気に運動会を迎えられるようにしていきましょう。

定期健康診断 実施中です

- 身長体重や健康診断結果については、健康手帳を確認しましょう。
- 詳しい検査や治療が必要な人には、おすすめするプリントをお渡しします。

定期的に受診している…

今回はどうしても受診できそうにない

つい先日、メガネを作り変えたばかり…

毎年この症状があって受診するほどではない

そんなときには…

プリントの下部の報告書に、保護者の方が記入して、提出してください。

- 「定期受診中です」 「受診しました」 「様子を見ます」
- 受診医療機関名 ○ 学校で配慮すべきこと

☆スポーツ振興センターについて☆

学校管理下（授業中、休み時間、登下校中）でけがをして、病院に行った場合に、災害共済給付金として医療費等が支給されます。

学校におけるけがで受診された場合は、ご連絡ください。

本年度の、保護者負担分の掛け金は460円です。5月の諸費で徴収させていただきますので、ご了承ください。



雨の日の安全と快適

これから、雨の日が多くなります。廊下や階段、特に新校舎の中は滑りやすくなります。けがをしないように、静かに歩きましょう。大雨の日には、予備の靴下を持ってくると、はきかえて気持ちよく過ごすことができます。



5月の保健目標

生活リズムをととのえよう

ぼうし・水筒・汗ふきタオルを持ってきました

今年度も、環境省の熱中症予防サイトの暑さ指数を基準として、熱中症予防に取り組みます。



黄色（警戒）・・・積極的に休憩をとって水分補給
オレンジ（厳重警戒）・・・激しい運動は禁止
赤（危険）・・・運動は原則禁止

- 運動や登下校の前に水分をとる習慣をつけましょう。
- 外に出るときは必ずぼうしをかぶりましょう。
- 十分な睡眠と朝食をとりましょう。



運動会の練習が始まります

運動する前に

- 早ね早おき朝ごはんをしよう
- 水筒の中身がしっかり入っているか、確かめよう
- 爪をきっておこう
- しっかり準備体操をしよう



運動している中で

- 帽子をかぶろう
- こまめな水分補給をしよう
- 汗をふこう
- 具合が悪くなったら、すぐ先生に伝えよう



運動した後は

- ストレッチで体をほぐそう
- お風呂にゆっくり入ろう
- いつもよりたっぷり睡眠時間をとろう



一日の元気のための「朝」の過ごし方

一日元気に過ごせるかどうかを決めるのは、朝の過ごし方。毎日、この4つを意識して一日を始めましょう。

4つの約束

- 1 早起きしよう
- 2 日の光を浴びよう
- 3 朝ごはんを食べよう
- 4 うんちを出そう

ポイント

ゆっくり朝ごはんを食べたりトイレに行ったりする余裕が持てる時間にお起きしましょう。カーテンを開けて日の光を浴びると、脳が目覚めます。