



# ほけんだより 5月

令和6年5月 芝川小学校保健室

新緑の季節となりました。運動も勉強も遊びも何をするにも気持ちのいい季節です。その一方で、4月から始まった新しい生活で、心身に疲れが出てくる時期です。心身ともにリフレッシュしながら過ごしていきましょう。

## 5月の保健行事

- 8日(水) 歯科健診 1,3,5年
- 9日(木) 尿検査1次回収日
- 10日(金) 尿検査1次予備回収日
- 14日(火) 内科検診 1,2,3年,なかよし
- 17日(金) 心音・心電図検査(1,4年)
- 21日(火) 歯科健診 2,4,6年 なかよし
- 30日(木) 耳鼻科検診 全学年

## 健康診断の結果について

\*4月から健康診断が続いています。その結果、とくに異常が認められなかった人には、検診結果の通知は出していません。(尿検査や色覚検査も同様となります) 治療や再検査が必要な人へのみ、「結果のお知らせ」を渡しています。

\*学校で行う健康診断は、「スクリーニング」といって、疑わしいと思われる人を選びだすためのものですので、すぐに異常ということではありません。医療機関で詳しくみてもらった結果、「異常なし」と判断される場合がありますが、ご了承ください。何かご不明な点がございましたら、養護教諭までお知らせください。

ゴールデンウィーク明けは…

## 心身の疲れが出やすい時期です



いましばかわしやう ほけんしつ きやういくじっしやうせい あきまさ ゆりせんせい き  
今、芝川小の保健室には、教育実習生の秋間小百合先生が来ています。

こんげつ  
今月のほけんだよりでは、『熱中症』についての特集ページをつくってくれました。  
おうちのひとといっしょによんでください。



# ほけんだより

ねちゆうしやう とくしゆうごう  
「熱中症」特集号

みなさん、元気にすごしていますか？ 最近(さいきん)は暑(あつ)さを感じる日(ひ)もふえてきましたね。体(からだ)が慣れていない(な)うちは、すこしの暑(あつ)さでも熱中症(ねちゆうしやう)になる危険性(きけんせい)があります。運動(うんどう)していない時(とき)でも、こまめに水(みず)を飲(の)むようにしましょう。

## < 熱中症にならないためには >

### ○こまめに水をのむ

気温(きおん)が高(たか)かったり、運動(うんどう)をたくさんしたりすると体(からだ)から水分(すいぶん)が失(うしな)われていきます。そのため、熱中症(ねちゆうしやう)は外(あ)にいるとき(とき)だけでなく、室内(うち)にいるとき(とき)でも起こ(お)きます。

のどが渇(かわ)く前にコップ1杯(まい)分の水(みず)を飲(の)むようにしましょう。



### ○よく寝る!よく食べる!

すいみんや食(しょく)事が足(た)りていないと、体(たい)温(おん)をうまく調(ちょう)節(せつ)できず、熱中症(ねちゆうしやう)になりやす(やす)くなります。毎日(まいにち)、9時間(じゆうじかん)は寝(ね)るようにしましょう。また、

おうちの方(かた)と相(そう)談(だん)して、  
バラン(ばらん)スのよい食(しょく)事(じ)をとる(と)るようにしましょう。



## 食べて実感! 朝食の効果

「朝(あ)ごはん、食(た)べてきた?」保健室(ほけんしつ)にいて、朝(あ)ごはんが足(た)りなくて具(ぐ)合(あ)い悪(わる)くなつてしう子(こ)をし(し)ばし(し)ば見(み)かけます。朝食(ちやうしやく)には、3つ(さん)の効(こう)果(くわ)があります。みなさん(みなさん)も食(た)べて実(じつ)感(かん)してみ(み)ませんか?

- ◎脳(のう)にエネ(え)ルギーが補(ほ)給(きゆう)される
- ◎体(たい)温(おん)が上(あ)がり、体(からだ)がしっ(し)かり動(うご)く
- ◎腸(ちやう)が刺(し)激(げき)され、ス(す)ムーズな排(はい)便(べん)に



そのほかに、...

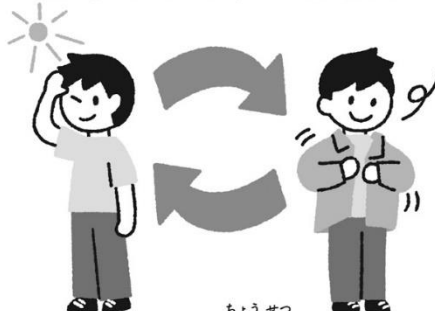
タ(た)オルや薄(うす)い上(うわ)着(ぎ)などを準(じゆん)備(び)して、急(きゆう)な気(き)温(おん)の變(へん)化(か)に對(たい)応(おう)でき(き)るよ(よ)うにしてお(お)きま(ま)しょう。

### 「暑(あつ)さ」を感じ(かん)たら



タ(た)オル・ハンカチ(はんかち)の出(で)番(ばん)

### 脱(ぬ)ぎ着(ぎ)しや(し)やすい服(ふく)装(そう)で



うま(ま)く調(ちょう)節(せつ)を

### ◎体(たい)調(じょう)不(ふ)良(りやう)の時(とき)は

無(む)理(り)に運(うん)動(どう)しな(し)ない。

体(からだ)の調(ちょう)子(し)が良(よ)くな(な)い時(とき)は無(む)理(り)をす(す)るとき(き)けん(けん)です。ぐあ(ぐあ)い(い)がわ(わ)る(る)い(い)とき(とき)は早(はや)め(め)に先(せん)生(せい)に伝(つた)え(え)ま(ま)しょう。

