



# 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 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？ 最近暑さを感じる日もふえてきましたね。体が慣れていないうちは、すこしの暑さでも熱中症になる危険性があります。運動していない時でも、こまめに水を飲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

気温が高かったり、運動をたくさんしたりすると体から水分が失われていきます。そのため、熱中症は外にいるときだけでなく、室内にいるときでも起こります。

のどが渇く前にコップ1杯分の水を飲むようにしましょう。



### ○よく寝る!よく食べる!

すいみんや食事が足りていないと、体温をうまく調節できず、熱中症になりやすくなります。毎日、9時間は寝るようにしましょう。また、

おうちの方と相談して、しっかりとすいみんをとっておく  
バランスのよい食事  
をとるようにしましょう。



## 食べて実感! 朝食の効果

「朝ごはん、食べてきた?」保健室にいると、朝ごはんが足りなくて具合が悪くなってしう子をしばしば見かけます。朝食には、3つの効果があります。みなさんも食べて実感してみませんか?

- 脳にエネルギーが補給される
- 体温が上がり、体がしっかり動く
- 腸が刺激され、スムーズな排便に



そのほかにも、...

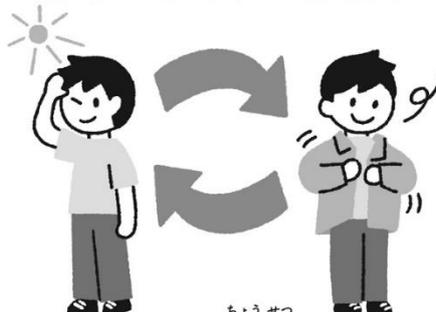
タオルや薄いうわぎなどを準備して、急な気温の変化に対応できるようにしておきましょう。

### 「暑さ」を感じたら



タオル・ハンカチの出番

### 脱ぎ着しやすい服装で



うまく調節を

### ○体調不良の時は

無理に運動しない。

体の調子が良くない時は無理をするときけません。ぐあいがわるいときは早めに先生に伝えましょう。

