

ほけんだより 5月

茂呂小 保健室
2024. 5. 7
No. 2

5月6日は、「立夏」 暦の上では夏の始まりです。新緑が美しく爽やかな風が吹くこの時期は、運動をするととても気持ちがいいですね。しかし、体はまだ暑さに慣れていないため、急に激しい運動をすると熱中症の危険があります。こまめな水分補給と、疲れたら無理をせず休むようにしてくださいね！

暑熱順化 は今のうち！



暑熱順化とは

熱を外に放出して体温を調整する力をつけ、体が熱中症になりにくい状態になることです。

ポイントは「汗」。体の中に熱がたまりすぎると熱中症になります。そうならないよう、体は汗をかくことで熱を体の外に出します。適切に汗をかく力をつけることが、暑熱順化の鍵なのです。

シャワーだけでなく、湯船につかる

汗をかくほどの運動を習慣にする

その他、汗をかく行動をする

暑熱順化には、数日～2週間程度かかると言われていますが、体調や体質などによって個人差があります。その日の調子や環境に合わせて無理なく汗をかき、夏本番に備えて体を暑さに慣れさせていきましょう。



夏のような気温の日がすでに何日ありました。水筒を持参し、こまめな水分補給を心がけてください。また、体温調節ができるようにはんそでうえながそできくふうをし、寒暖差に対応していきましょう。

寒暖差が大きい時期です



こんな日は熱中症にご用心

湿度が高い日



急に暑くなった日



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

5月の保健目標 からだのわるいところを早くなおそう



4月から行っている健康診断の結果を順次配付しております。
『受診のすすめ』をもらった方は、早めに病院を受診して病気を早く
なおしましょう！

内科検診の日程変更があります！！

5/16(木)3年2の32の4きりたん→5/14(火)に変更となりました。

「受診のすすめ」をもらったら

こんなふうになって
いませんか？

痛いのは嫌だ



重い病気が
見つかったら
どうしよう…

めんどくさい

病気は早く見つけて、早く治療すること
がとても大切です。

できるだけ早く病院で
みてもらいましょう。



新学期から
1か月

がんばりすぎて
いませんか？



- やる気が出ない
- 食欲がない
- イライラしやすい
- よく眠れない、朝起きられない など

こんな症状がある人は、がんばりすぎて
疲れているのかもしれない。
心と体を休ませてあげる時間をつくりましょう。

心と体を休ませるポイント



ぐっすり眠る



体を動かす



好きなことをして
のんびり過ごす

5月中旬から、二者面
談も始まります。
心配な事や気になる事
等ありましたら、担任
や保健室、スクールカ
ウンセラー、学校職員
など、相談してくださ
い。

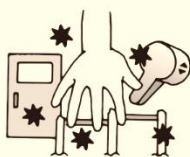
ハンカチでふく

までが

手洗い

です

教室のドア、運動場の
土や遊具、トイレのレバ
ー…いろいろなものを触
るみなさんの手にはバイ
菌がいっぱい。風邪などの原因になるので、
石けんでの手洗いが大切ですね。でも、洗っ
た後、手をブラブラさせたり、服でサツとふ
いたりして、あとは自然乾燥…なんてことを
していませんか？



手が濡れたままだとバイ菌がつきやすくなり、せ
っかく手を洗ったのに、またすぐにバイ菌だらけに
なってしまいます。
服でふくのも×。服についているバイ菌が手に移
るだけでなく、手の水分をきれいにふき取れません。

手を洗った後は、
清潔な乾いたハンカチで
しっかりふきましょう



ハンカチを持っ
てきていない
児童が多いで
す！
汗もかく季節
です。忘れずに
持たせてくださ
い！