

ほけんだより 5月



No. 2

R 8.5.1

しみずにししょうがっこう
清水西小学校

ほけんしつ
保健室

しんねんど ほじ 新年度が始まり、あっという間に1ヶ月が経ちました。

あたらしいせんせいやともだち、せいかつのリズムには少しずつ慣れてきましたか。きんちょうが続く、きがつかないうちにこころやからだに疲れがたまりやすい時期でもあります。

たいいくたいかいに向けて、れんしゅうも本格的に始まります。げんきに本番を迎えられるよう、はやね・はやおき、バランスのよい食事で、いまから体づくりを意識していきましょう。



おうちの方へ

① 健康診断結果について

4月から行っている健康診断の結果を、順次配付しています。

異常が見つかった場合には、「精密検査のお知らせ」をお渡ししますので、できるだけ早めに受診をお願いします。

受診が終わりましたら、「精密検査のお知らせ」を学校に提出ください。

※受診を見合わせる場合は、見合わせる理由や受診状況を連絡帳にご記入ください。



② 熱中症予防について

熱中症が心配な季節となってきました。お子様の体調管理や十分なお茶やタオルをもたせる等、予防のご協力をお願いします。

スポーツ飲料での水分補給も可としています。スポーツ飲料は500mlあたり角砂糖9個分の糖分が含まれています。小学生には、糖分の取り過ぎ等の弊害が懸念されていますが、保護者の方が必要と思われる場合は、連絡帳を通じて担任に連絡をお願いします。

また、ペットボトルを凍らせて持ってくる場合には、タオルを巻いたり、ドリンクホルダーに入れたりするなど水滴が周りにつかないような工夫をお願いします。

5月の予定

し か けんしん ぜんがくねん ◆歯科検診(全学年)……5月14日(木)

しんでんずけんさ ◆心電図検査(1・4年生)……5月15日(金)

みつはら ◆光原スクールカウンセラー来校予定日(毎週火曜日)

12日…8:30~11:30

19日…9:30~12:30



はじめよう!



暑熱順化



梅雨が明ける頃から、熱中症になる人が増え始めます。

熱中症にならないために、暑さに体を慣れさせる「暑熱順化」を今から始めましょう。

少し汗が出るくらいの運動をする



体育大会は、暑さを感じやすい時期に行われます。

今のうちから少し汗が出る

運動をしておくと、体が暑さになれて、本番も体を動かしやすいです。

ストレッチなどの運動をする



ストレッチなどで体を動かすと、血のめぐりがよくなり、体があたたまります。

体をあたためることは、暑さにそなえる暑熱順化につながります。

湯船にゆっくりつかる



湯船にゆっくりつかると、体の中まであたたまり、汗が出やすくなります。

毎日の入浴も、体を暑さに慣れさせる暑熱順化のひとつです。

～体育大会の練習が始まります～

体育大会の練習では、たくさん体を動かし、汗もかきます。

水分補給・けが予防・ストレッチを意識して、元気に、そして安全に練習をしましょう。

また、ハンカチ・ティッシュや、汗をかいたあと体が冷えないようにするための長袖などを忘れずに持ってきてましょう。

◎ 水分補給の目安は？

- ①のどが渴いたらすぐ飲む
- ②のどが渴く前にこまめに飲む
- ③バテるから飲まない



正解は ②

「のどが渴いた」と思ったら既に脱水が始まっています。

◎ ケガをしないためには？

- ①がんばらない
- ②つめを切る
- ③ゆるめのくつを履く



正解は ②

つめが長いと友だちをひっかいてしまい、ケガのもと。

◎ ストレッチはいつやる？

- ①運動前にしっかりしておけばOK
- ②運動後にしっかりしておけば運動前は適当でOK
- ③運動の前も後もしっかり



正解は ③

ウォームアップもクールダウンも両方大切。