

ほけんだより

がつごう
5月号



やしろにししょうがっこう
社西小学校 ほけんしつ 令和7年

さくら はな ち みどり め だ あたら
桜の花が散り、緑のはっぱが目立つようになりました。みなさん新しい
せいかつ
生活になれてきましたか。

がつ きおん あ たいいく こうないたいいく
さて、5月になって気温が上がってきました。これから体育や校内体育
たいかい れんしゅう そと かつどう きおん たか
大会の練習で、外の活動がふえます。気温やしつどが高いとき、はげしい
うんどう たいおん あ からだ ねつ ねっちゅう しんぱい で
運動で体温が上がると、体に熱がこもり、熱中しようの心配が出てきます。
ねっちゅう
熱中しようにならないようにするには、どうするとよいのでしょうか。

ねっちゅう 熱中しようになるとどうなるの？

ねっちゅう
熱中しようになると、からだがだるくなります。また、めまいや
はきけがあったり、あたま
頭がいたくなったりします。ねっちゅう
熱中しようがひ
どくなると、いしき
意識がなくなり、いのちのきけんがで
出てきます。

ねっちゅう
では、熱中しようになりやすいのは、どんな時でしょう。それは、たいちょう
体調がよく
ないとき、すいみん ぶそく
水分不足のとき、たくさん うんどう
運動したと
き、なが じかん そと
長い時間、外にいるときなどです。ねっちゅう
熱中しようを
よぼう つぎ まも
予防するには次の3つのことを守りましょう。

- ① こまめに すいぶん
水分をとる (必要な すいぶん
水分をもってくる)
- ② そと で
外に出るときは、ぼうしをかぶる
- ③ ただ せいにかつ
きそく正しい生活をする



もし、「^{あたま}頭がいたい」「フラフラする」「はきそう」など、^{きぶん}気分がわるくなったら、すぐに^{せんせい おとな ひと し}先生や大人の人に知らせてください。

5月13日(火)は尿けんさがあります

^{にょう}尿けんさは、^{なに}何のためにするのでしょうか。それは、^{からだ なか}みなさんの体の中にある、「じんぞう」というところが、^{しら}わるくないか調べるためです。

「じんぞう」という^{ばしょ}場所は、わるくなくても、^{たいちよう}いたくなったり、^{たいちよう}体調がわるくなったりしにくいので、^{にょう}尿けんさをして^{しら}調べます。

「じんぞう」は、^{みぎ ひだり}せなかのほうに、^{みぎ ひだり}右、左それぞれ1つずつあります。^{かたち}形はそらまめににっています。みんなの^{おお}ぎりこぶしぐらいの^{おお}大きいです。

^{からだ なか}みなさんの体の中には、^{ち なが}血が流れています。血は、

^{からだ なか}体の中のゴミやいらなくなったものを「じんぞう」には

こび、そこでこしてきれいにしています。ゴミやいらなくなったものは、おしっ

ことして、^{からだ そと なか}体の外に流します。もし、「じんぞう」がわるくなると、^{からだ なか}体の中には、

いらなくなったものやゴミを^と取りのぞくことができなくなって^ち血がよごれていきます。ひどくなると^し死んでしまいます。

そこで、みなさんのだいじな「じんぞう」を^{しら}調べるために、

^{かなら}必ず^{にょう}尿けんさをうけましょう。



じんぞうは「じんぞう」にあります

