



令和6年5月  
 法典東小学校  
 保健室



<5月に行う健康診断>  
 ✪心電図検査(1、4年) ✪聴力検査(1、2年)  
 ✪内科検診(2、3、6年生) ✪耳鼻科検診(1、6年生)  
 ✪視力検査(6年) ※1~5年生は6月に実施します。

健康診断が続いています。保護者の方には健康調査票や尿検査の提出などご協力いただきありがとうございます。学校では、校医や教育委員会からの指示があったお子さんに「結果のお知らせ」をお渡ししています。「結果のお知らせ」を受け取りましたら、なるべく早い受診をお願いします。

## 運動会の練習が始まります

運動会の練習が始まります。普段の日課表と違う動きや屋外での活動が増えますので、いつもより疲れやすくなります。ご家庭で休養の時間をとっていただき、調子が悪いときは無理せず学校をお休みさせてください。



まだ5月ですが、暑さに慣れないこの時期、熱中症に注意が必要です。

- ・規則正しい生活リズムでしっかりと睡眠時間を確保する
  - ・朝ご飯を食べて、エネルギー、塩分、水分を体に補給する
  - ・飲み物を多めに持参し、こまめに水分補給をする
- 以上の3点をお子さんができるよう、ご協力をお願いします。

## 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ています。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。



# ゴールデンウィークも

き そく ただ せい かつ  
規則正しい生活を

疲れを残さないためにも生活リズムは大切です。

## 早くおきる

お休みの日も同じ時間におきます。



せいかつ

## 朝日をあびる

ずれた体内時計がリセットされます。



## 朝ごはんを食べる

一日を元気にすごすエネルギーになります。



あさ

## うちに行く

朝ごはんのあとは出やすくなります。



けんこうしゅうかん

# 生活リズムをととのえる朝の健康習慣

新年度が始まって1か月经ちました。新しい生活で頑張ってきた疲れが出るころです。

お子さんが、「頭が痛い」「お腹が痛い」など体の不調を訴えることもしばしばあるかもしれません。そんな時は、好きな音楽を聴く、好きなものを食べるなど、気持ちがリラックスできるプチご褒美タイムを作ってみたり、いつもより睡眠時間を多く確保する、身体がほぐれるようなストレッチを親子でやってみる等、体をリラックスさせてみたりすることをお勧めします。

忙しい中でお子さんとの時間をつくるのは大変ですが、週末にお子さんの話を聞いてみるのもいいですね。問題は解決しなくても、気持ちを聞いてもらえたことで心が楽になることがあります。

こんなにあった!

## 湯船

## につかるメリット

これからの季節、お風呂をシャワーで済ませてしまう人も多いかもしれません。でも、湯船につかることにはたくさんメリットがあるんです!

◆ 毛穴がひらき、肌の汚れや皮脂が流れ出る

◆ 血のめぐりが良くなって、新陳代謝が活発になる

◆ 関節や筋肉の緊張がゆるみ、

リラックスできる

◆ 寝る1~2時間前に入ると、質の良い睡眠がとれる



38℃くらいのお湯にゆ

っくりつかるのがおすすめ

め。入浴後は

コップ1杯の

水で水分補給

しましょう!

