

ほけんだより



令和6年5月
船橋市立中野木小学校
保健室
おうちの方も一緒にお読みください

5月の予定

健康診断 けんこう しん だん まだまだ続きます

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。でも、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。運動をする時はこまめな水分補給を忘れず、疲れたら無理せず休むようにしましょう。

暑熱順化



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。

は今のうち!

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。



日にち	内容	対象	備考
7日(火)	内科検診	1年2クラス 3年2クラス	13:15~
8日(水)	内科検診	1年3クラス	13:15~
10日(金)	心電図検査	1・4年	9:30~
13日(月)	尿検査②	未提出者・該当者	朝すぐ
	内科検診	5年女子3・4・5組 なかよし	13:15~
14日(火)	内科検診	5年男子全クラス	13:15~
16日(木)	歯科検診	4年	9:00~
20日(月)	内科検診	2年2クラス	13:15~
21日(火)	内科検診	4年2クラス	13:15~
23日(木)	尿検査③	未提出者・該当者	朝すぐ
27日(月)	眼科検診	1・3・5年	13:20~
28日(火)	内科検診	4年3クラス	13:15~
30日(木)	耳鼻科検診	1・6年	9:00~

キレイはできていくかな?

キレイ博士といっしょにチェック!

歯

朝起きた時や食事の後は、口の中には細菌や食べカスがいっぱい。むし歯などの原因になるから、必ず歯みがきをしてね。



手

いろいろなものに触る手は、風邪などの原因になる細菌がいっぱい。外から帰った時や食事の前、トイレの後は、石けんで手を洗おう。



体

毎日お風呂に入って、汗やホコリを洗い流そう。遊んだり運動したりして汗をたくさんかいた時は、下着や服も着替えてね。



前がみ

前がみが目にかかっていると、毛先が目をついたり、目に細菌が入ってしまうよ。目の上の長さに切るか、ヘアピンなどでまとめよう。



つめ

つめが長かったり角が尖っていると、自分や友だちがケガをする危険があるよ。つめを切る時は四角く、角が少し丸くなるように。深づめにならないように白い部分も少し残そう。



ポケット

手を洗った後にふけるように、ポケットにはいつも清潔なハンカチを。くしゃみやしたり鼻をかむ時に備えて、ティッシュも持ち歩こう。

5月の保健目標
げんき うんどう
けがをせず元気に運動しよう

ゴールデンウィークも
規則正しい生活を

