



# ほけんだより 5月

たかさとしょうがっこう ほけんしつ  
高郷小学校 保健室

うんどうかい まであと少しですね。

たのしい運動会になるようにできること。

①おうえん席で、水やお茶を何度も飲もう！

すいとうの飲み物がなくなったら、水道の水を飲んでもだいじょうぶです！  
応援団さんは、とくに気をつけよう！

②前の日は早くねよう！

この2つができれば、ばっちりです。よろしくおねがいします。

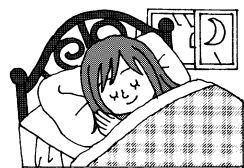
## おうちの人とやってほしいクイズ

「夜、眠くならないから、おそくまで起きていて、朝起きるのがつらい。」という人がいたら、ぜひやってみてほしいクイズです。

自分で決めたら、変えることができるのはどっち？

① 「ねる時間」を早くする。

② 「起きる時間」を早くする。



答えは・・・②「起きる時間」を早くする。

ねる時間を自分で早くしようと努力しても、変えることはむずかしいそうです。反対に、「起きる時間」は自分で決めたら変えることができます。生活リズムを整えるためには、まず「何時に起きるか自分で決めて2週間つづけてみる」ところからチャレンジするといいですよ！

## 5月の保健目標



身の回りを清潔にしよう  
けがに気をつけよう

## 応急手当 3つのキホン

ケガをしたときのために、応急手当の仕方を覚えておきましょう。  
応急手当をすると、ケガの悪化を防いだり、早く治したりできます。

洗う



すり傷

傷口に付いた砂や  
汚れを洗い流そう

冷やす



ねんざ、打撲、突き指

ビニール袋に入れた  
氷などで冷やそう

押さえる



切り傷

清潔なハンカチなどで  
傷口を押さえよう

## 健康診断 続きます

5月

- 1日(水) 耳鼻科健診(1・6年)
- 2日(木) 歯科健診(1・3・6年)
- 7日(火) 内科検診(2年)
- 8日(水) 内科検診(5年)
- 10日(金) 尿検査2回目  
(未提出者と1次検査陽性者)
- 17日(金) 心電図検査(1・4年)
- 22日(水) 内科検診(3年)
- 22日(水) 尿検査3回目  
(未提出者と1次検査陽性者)
- 23日(木) 歯科健診(2・4・5年)
- 29日(水) 内科検診(1・6年)

6月

- 7日(金) 眼科検診(1・3・5年)
- 11日(火) 心電図検査 5/17 欠席者の検査日  
(保護者引率で中央公民館)

保護者の方に引率していただく検査については、個別にお知らせします。

先日お話しした保護者様から、「こどもと暑熱順化のために〇〇しています！」というお話を教えていただきました。いいなと思ったので、保健だよりにシェアします。ありがとうございました！

## 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付け、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。

