



宇都宮市立石井小学校
保健室

新しい学年が始まり、1か月がたちました。新しいクラスや毎日の生活に少し慣れてきた頃でしょうか。疲れもたまってきている児童もいるようで、体調不良によるお休みや保健室の利用が増えています。

5月は暦の上では夏の始まりです。さわやかで過ごしやすいたが、朝晩と日中の気温差が大きく、体調を崩しやすい時期でもあります。元気に過ごすコツは、早寝・早起き・朝ごはんです。疲れがたまっているときは、のんびりと過ごして体と心を休ませてください。また、十分に睡眠をとることも大切です。

引き続きお子様の健康管理にご協力をお願いします。



5月の保健目標 からだや身の回りをきれいにしよう

健康診断スケジュール

5/ 8(水)	内科健診	1年生・3・3・3・4
5/13(月)	耳鼻科健診	2・5年生
5/16(木)	耳鼻科健診	1・6年生
5/17(金)	耳鼻科健診	3・4年生
5/17(金)	尿検査一次	全学年
5/28(火)	心電図検査	1・4年生
5/29(水)	尿検査一次再検	該当者
5/30(木)	眼科健診	全学年
6/ 6(木)	内科健診	2年生・4・3・4・4・ジャンプ



まずは早起き!

いいリズムで毎日元気

はやお
早起きして
あさひあ
朝日を浴びる

あさ
朝ごはんを
ゆっくり食べる

で
ウンチが出て
スッキリ

はやねむ
早く眠くなって
あさ
朝までぐっすり

なかす
お腹が空いて
ごはんがおいしい♪

げんきあそ
元気に遊ぶ・
うんどう
運動する

“まずは早起き”を意識しましょう。いいリズムが生まれ、元気に過ごせますよ。



タバコには
こんな**危険**が
あります



がんなどの病気の原因になる

タバコの煙には、がんの原因になる有害物質が70種類以上含まれます。心臓病などの重大な病気にもつながります。

依存性がある

ニコチンには依存性があり、一度喫煙の習慣ができると、体に悪いとわかっていてもなかなかやめられません。

周りの人の健康も害する

タバコの先から出る煙や喫煙者が吐いた息にも、大量の有害物質が含まれます。周りの人の健康も害してしまうかもしれません。



こんな日は**熱中症**にご用心

湿度が高い日



急に暑くなった日



風が弱く、日ざしが強い日

体がまだ暑さに慣れていないこの時期、急な運動をすると**熱中症の危険**があります。

- ☑ こまめな水分補給
- ☑ タオルで汗をふく
- ☑ 帽子をかぶる



今からしっかり対策しましょう

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。

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。



は今のうち！