

ほけんだより 5月

清原東小学校

令和7年5月

5月5日は『立夏』、暦の上では夏の始まりです。だんだんと気温が上がってきて、休み時間の後にはたくさん汗をかいている人も見かけます。この時期は、あまり気温が高くなっても、体が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になる危険があります。運動をするときはこまめに水分補給をしたり、休けいしながら活動したりするようにしましょう。

5月の保健目標
自分の体を知って
じょうぶにしよう。

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。

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。

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



タオルやハンカチを持ってきましょう!

汗をかく季節になりました。汗をかいた後そのままにしまうと、あせもや風邪の原因にもなります。清潔なタオルやハンカチを準備して、こまめに汗を拭くようにしましょう。



健康診断、まだまだ続きます



5月の保健行事

- 1日(木) 聴力検査 (3・5年)
- 2日(金) 聴力検査 (ひがし・1・2年)
- 9日(金) 尿検査1次 (全学年)
- 12日(月) 歯科検診 (1・2・3年)
- 20日(火) 耳鼻科健診 (全学年)
- 28日(水) 内科検診 (全学年)

保護者の方へ… 日本スポーツ振興センター災害共済給付制度について

本校では、全ての児童に加入していただいております。学校管理下(登下校時のけがも対象)でけがをして受診したときは、早めに担任または養護教諭にお知らせください。総医療費5,000円(自己負担3割の場合、支払いが1,500円)以上が対象です。