

ほけんだより 5月

宇都宮市立清原東小学校 令和6年5月1日

★ほけんだよりは、
うちの人と一緒に読んでください♪

5月6日は『立夏』、暦の上では夏の始まりです。新緑が美しくさわ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。

健康診断、まだまだ続きます



5月のスケジュール

- 1日(水) 心臓検診(1・4学年)
- 10日(金) 尿検査1次(全学年)
- 27日(月) 尿検査2次(該当児童)

※4年生の希望者を対象に、5月中に色覚検査を実施します。実施した全ての児童の保護者あてに結果を通知いたします。

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。



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。