

ほけんだより 5月

戸祭小学校
保健室
令和6年5月号

さわやかな風が気持ちのよい季節になりました。新学期から1か月がたち、新しい生活には慣れましたか。今月は連休もあり、少し疲れが出てくる時期です。また、急に暑くなる日があり、体が暑さに慣れていないので、熱中症にも要注意です。こまめに水分補給をし、無理をしないでしっかり休養をとって、元気に過ごしましょう。



5月の健康目標 自分の体を知って、じょうぶにしよう

<p>まだまだ続きます 健康診断</p>	検診で病気や異常が見つかった人には、病院を受診するように通知を配付します。 早めに病院でみてもらうとよいですね。	5/7	尿検査1次	全学年	
		5/10	内科検診	5年	
		5/13	内科検診	2年	
		5/17	内科検診	4年	
		5/30	耳鼻科検診	全学年	
5/2	歯科検診	3-1・3-2・5年	5/31	内科検診	6年

5月7日(火)
検尿回収日
忘れずに!

忘れやすいのが尿検査。5月2日に必要なものを配りますので、必ず持ち帰るようにしましょう。そして、前日のうちに枕もとやトイレに置いておき、朝起きたら忘れずとるようにしましょう。

- 5月7日(火) 1次検査(月経中の児童は24日に提出)
- 5月24日(金) 1次未提出者の検査
- 6月3日(月) 2次検査
- 6月11日(火) 2次未提出者の検査

起床第一早朝尿の正しい採り方

- 紙コップに書いてある注意事項をよく読む。
- ビタミンが入った飲料水・ビタミン剤等は寝る前に摂取しない。
- 検尿前夜はお風呂に入り、排尿部をきれいにする。
- 一度排尿してから水を100ml飲み、2時間程度横になって休む。(うつ伏せ・背中を反らす×)
- 検尿前日の日中から夕方に激しい運動をした場合には必ず実施する。
- 寝る前にもう一度排尿する。
- 起床後伸びをしない。
- 起床後トイレに直行し、中間尿(出始めの尿を捨て、排尿途中の尿)を採る。

今日はおよく運動したね
お風呂に入ってさっぱりして
とりあえず1回トイレ
水分とって2時間位横になって
うつぶせはだめ 背中をぞうさないように
もう1回寝る前にトイレ
もしできたら始めはすてて途中からどうぞ
起きたらすぐにトイレ
おやすみなさい
忘れないうちからさあ

新水島小学校保健室2015

うんどうかい げんき 運動会を元気にがんばろう！

れんしゅう はじ 練習が始まりました

- 朝ごはんをしっかり食べよう。
- こまめに水分をとろう
- 汗ふきタオルを忘れずに持ってこよう
- つめをきっておこう
- 夜は早く寝て、疲れをとろう。



とうじつ 当日がんばるために

- はきなれたくつをはこう。
- 準備運動をしっかりして、けがを予防しよう。
- ぼうしをきちんとかぶろう。
- 体調が悪いときやけがをしたときは、無理をしない。

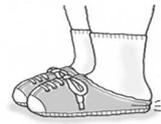


こんなクツは、
ケガのもと！

フカフカでぬげそう



かかとをふんでいる



きつくていたい



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>

- ◎健康診断が始まりました。検診が終わり次第、結果の報告をさせていただきます。病気の疑い等が見つかった場合には、早めに病院を受診していただき、結果を報告していただければと思います。既に定期受診をされている場合や最近受診された場合は、【家庭からの連絡欄】に現在の状況等をご記入いただき、学校に提出してください。
- ◎7日（火）は、尿検査となっております。2日（木）に容器等を配付いたしますので、ご確認・ご準備のほどよろしくお願いいたします。当日、月経中のお子様は、24日（金）に提出をお願いします。朝のお忙しい中お手数をおかけします。忘れないようご協力ください。
- ◎運動会の練習が始まります。気温も高くなり、汗をかく機会が多くなりますので、ハンカチやタオル等忘れずに持たせていただきますよう、よろしくお願いいたします。