

ほけんだより

第2号
令和6年5月1日発行

練馬区立向山小学校
保健室

児童数配布

あたら がつ きおん へんか おお
新しい学年の生活には慣れましたか？5月は気温の変化が大きく、
また、しんねんど つか で ころ たいちよう くず しき
また、新年度の疲れが出る頃でもあります。体調を崩しやすい時期です
から、きそくただ せいかつ おく すいみん げんき す
から、規則正しい生活を送り、しっかり睡眠をとって元気に過ごしたいですね。



<運動会の練習が始まります>

はやね はやお あさ たいちよう ととの げんき れんしゅう さんか
早寝・早起き・朝ごはんで体調を整え、元気に練習に参加しましょう！

基本の三つ！



はやね
<早寝>



はやお
<早起き>



あさ
<朝ごはん>

くあい わる
具合が悪くなってしまい、ほけんしつ き
保健室に来た人に聞いてみると・・・

きのう ね おそ よふ
○昨日、寝たのが遅かった、夜更かししてしまった

じかん あさ た た
○時間がなくて朝ごはんを食べなかった、またはあまり食べられなかった

ひと おお じぶん からだ けんこう じぶん まも せいかつ
という人がとても多いです。自分の体の健康は自分で守れるように、生活のリズムを
しっかりと せいととの
整えていきましょう！

暑熱順化



暑熱順化とは

ねつ そと ほしゅうつ たいおん ちようせい ちから
熱を外に放出して体温を調整する力を
からだ ねつちゅうしやう じやうたい
つけ、体が熱中症になりにくい状態に
なることです。

あせ からだ なか ねつ わつちゅうしやう
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、からだ あせ ねつ からだ そと だ
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。てきせつ あせ ちから しょねつじゆんか かぎ
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

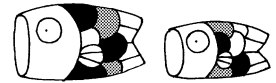
しょねつじゆんか すうじつ しゅう
暑熱順化には、数日～2週
かんていど い
間程度かかると言われていま
すが、たいちよう たいしつ
すが、体調や体質などによっ
て個人差があります。その日
ちようし かんきやう あ びり
の調子や環境に合わせて無理
なくあせをかき、なつほんばん そな
夏本番に備え
て体を暑さに
慣れさせてい
きましょう。



は今のうち！



健康診断 5月の予定



項目	日時	対象者	注意事項
尿検査(一次)	9日(木)	全学年	・朝起きてすぐの尿をとる。 ・忘れた場合は、5月16日(木)に提出。(その時は、もう一度尿をとる)
耳鼻科健診	10日(金) 14日(火) 21日(火)	3・4年生 1・5年生 2・6年生	耳そうじをしてくる
眼科健診	23日(木)	全学年	・前髪の長い人は、切るか留める ・めがねをかけている人は持参する
尿検査(二次)	28日(火)	対象者は事前にお知らせします	一次・二次未提出者がこの日に忘れた場合は <u>保護者の方が直接健診センターへ持参になります。忘れないようご注意ください！！</u>

<保護者の方へ>

健診や検査の結果、病気や異常の疑いがあった場合には、「結果と受診のおすすめ」をお渡ししています。お子さんが「結果と受診のおすすめ」を持ち帰りましたら、早めに医療機関での診察をお受けください。

特に耳鼻科・眼科はプールが始まるまでに受診をしてください。



また、学校での健診・検査は「スクリーニング」といい、異常の疑いがある場合もお渡ししていますので、専門の医療機関で詳しく検査・受診された場合「異常なし」と診断されることもあります。ご了承ください。

健診を欠席した場合は、学校医で健診を受けていただくこととなります。該当する方には別途お知らせをお渡ししますので、お忘れなく受診してください。