

ほけんだより 5月

令和 7 年 5 月 1 日
練馬区立泉新小学校
校 長 山岸 史子
養護教諭 田代 鈴花

そろそろ入学・進級から1か月が過ぎます。新しい友達や学習はどうですか？みんなが頑張っている姿は、保健室にも届いています。そろそろ緊張が解けて、疲れがでてくる時期です。免疫力が下がってきますので、引き続き手洗いをしっかりしましょう。体育学習発表会の練習も始まりますが、自分の心や体を大切に、過ごしていきましょう。

月	火	水	木	金
5			1	2 腎臓検診（予備日） ※前回未提出の人のみ
		7 心臓病検診 （1年生）	8 眼科検診 AM （全学年）	9
12 内科検診 PM （1・3・5年生）	13 歯科検診 AM （1・3・5年生 +前回の欠席者）	14	15 内科検診 （2・4・6年生 +前回の欠席者）	16
19 ※下記参照	20 朝ていねいに 歯みがきを しましょう	21 腎臓検診2次検査 （該当者のみ）	22	23
26	27	28	29	30 31 体育学習 発表会

※1年生の健康診断について

①12日の内科検診について

1年生は、給食後すぐに内科検診を受けて下校します。いつもより下校時刻が遅くなります。あらかじめご了承ください。ご家庭の都合などで難しい場合は、養護教諭 田代までご相談ください。

②7日の心臓病検診について

心臓病検診では、胸と手足に機械をつけて数十秒間動かないようにします。痛みは全くありません。ご家庭で仰向けになってじっとしている練習していただけると、お子さんも怖がらずにできると思います。ご協力をお願いいたします。

ほごしゃかた
保護者の方へ

健康診断の結果を
お渡ししています

健康診断の結果、医療機関の受診が必要な場合は通知しています。視力や聴力など、早期発見・早期治療によって治療期間が短くなったり、その後が変わって来たりするものもあります。何かとお忙しいこととは存じますが、お知らせを受け取った際は早めの受診をおすすめします。

※なお、学校の健康診断は病気の「可能性」のスクリーニングなので、医療機関で検査すると「異常なし」とされる場合もあります。

特に耳鼻科・眼科は疾患によってプール消毒塩素が影響する可能性があります。
6月9日（月）の水泳指導開始までの受診にご協力ください。

夏からできる！
暑熱順化

暑熱順化

体を暑さに慣らす

のススメ

ゴールデンウィークが終わり、梅雨が明けると本格的に夏が始まります。みなさんには水分補給などしっかりと熱中症予防を行ってほしいと思います。実はこの熱中症予防、夏になる前の“今”からできることがたくさんあると知っていましたか。



熱中症予防のカギは暑熱順化

熱中症は梅雨明けから急増します。理由は、急激な気温の上昇に対して、汗をかいたり血管を広げて体内の熱を逃がしたりする機能が追いつかず、体温が上昇し過ぎてしまうからです。

そこで大切なのが暑熱順化。なんだか難しい言葉に聞こえますが、言葉のとおり「暑さ（熱さ）に体を順化させる（慣れさせる）」ことです。

夏までに暑熱順化ができていると、急激な気温の上昇にも体が対応でき、熱中症になりにくくなるのです。



暑熱順化できていない時



- 汗をうまくかけない
 - 血管から熱を逃がしにくい
- 熱中症になりやすい

暑熱順化できている時



- 汗をかきやすい
 - 血管から熱を逃がしやすい
- 熱中症になりにくい

!2 week! challenge!

暑熱順化

3つのコツ

暑熱順化は、軽い汗を流すことと2週間ほど続けることが大切。生活の中で自分に合った方法を無理なく取り入れてみましょう。

① 運動時は強度を少しずつ上げる & ① 運動不足時はウォーキングから

普段から運動をしている人は、この時期は「軽く汗を流す運動」から「少しきついくらいの運動」に徐々に強度を上げ、激しい運動は控えましょう。運動不足の人は、毎日30分程度のウォーキングや、階段を使うことを意識すると良いでしょう。



② 家で楽しめる筋トレを

室内でできる筋トレも軽く汗を流すには◎。いきなり激しいトレーニングを行うと筋肉痛になり続けることになるので、軽めの筋トレを1日30分程度行うのがオススメです。YouTubeなどで楽しく続けられる筋トレを探すのも良いですね。



③ ゆったり湯船につかりよう

お風呂はシャワーだけで済ませず、湯船につかりましょう。38～40℃のぬるめのお湯に15～20分ほどつかり、じんわりと汗が出てきます。リラックスして夜も眠りやすくなるので、軽く汗を流す運動を続けるための体力作りにもなります。



! 5月も熱中症の危険アリ! 暑熱順化ではこまめな水分補給を !

体育学習発表会の練習がはじまります。



- ・しっかりと準備運動をして、けがに気を付けましょう。
 - ・先生の話をよく聞きましょう。勝手な行動をするとけがにつながります。
 - ・ころんだりけがをしたりしたときには、担任の先生に伝え、きずは水道であらってから保健室に行きましょう。
- 熱中症やけがに気を付けて、楽しく運動しましょう。