

# ほけんだより 5月

令和8年5月21日

練馬中学校

5月号 保健室

運動会まであと2日。本番に向けて、「しっかり休む・食べる・水分をとる」ことも大切です。これから増えてくる暑い日に備えて、熱中症対策を確認しておきましょう。

## 運動会では、こんなことに注意しよう！

### ① 自分のからだは自分で守ろう

調子の悪い時は先生やまわりの人に言う。

### ② 規則正しい生活をしよう

早寝早起きをする。朝ごはんをしっかり食べる。睡眠をしっかり取る。

### ③ 水分はこまめにとろう(のどがかわく前や運動の前後)

まだ体が暑さに慣れていない時期です。熱中症の症状に注意しましょう。

### ④ 長いつめは必ず切っておく。



## 熱中症対策を そろそろ

急に暑くなる日もある5月。まだ体が暑さに慣れていない時季だけに、熱中症が心配されます。私たちの体は、暑いときには汗によって体温を調節しますが、初夏～梅雨の段階では、その機能がまだ十分に整っていないからです。

熱中症は屋外だけでなく、屋内でも起こります。活動の合間には、ときどき風通しのいい場所で休憩をとり、水分をこまめに補給しましょう。また、朝食をしっかり摂ったり、十分な睡眠時間を確保したり、健康的な生活習慣やリズムを意識することも大切です。本格的な夏に向けて、少しずつ体を暑さに慣らしていきましょう。

## \*\*\* これからの健康診断の予定 \*\*\*\*

### 5/28(木) 歯科検診 全学年対象 8:45～

☆歯磨きを忘れずに行きましょう。

歯磨きのポイントは…

- 1日2～3回みがく
  - 寝る前はていねいに
  - 奥歯や歯ぐきの境目も意識する
- むし歯や歯ぐきの病気の予防につながります。



### 6/3(木) 耳鼻科検診 全学年対象 8:45～

☆前日までに耳掃除をしてきましょう。

受診が必要な場合は、後日お知らせを配付します。  
早めの受診・治療をお願いします。