

☆こころとからだの

ほけんだより

5月号

令和4年4月28日
川口市立青木中央小学校 保健室
発行 No.2



新学期 になって1か月。そろそろ慣れてましたか？お疲れ 気味の人もいるかもしれませんね。「こまったな」、「元気がでないな」というときはおうちの人 や先生に 話してください。
連休が続きますがお休やすみの日も、早やね早やおきして元気にすごしましょう。~~とや変わることがたくさんあるこの時期ははじめは~~



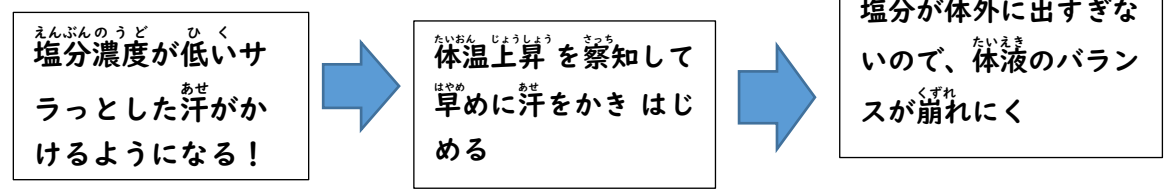
暑熱順化で暑さに強い体 ~今が勝負~

5月には、気温が急に上がり、暑い日が増えます。最高気温が25℃以上の夏日や、30℃以上の真夏日となることもあります。体がまだ暑さに慣れていないため、熱中症が心配です。そこで、ぜひ知ってほしいのは、「暑熱順化」です。

暑熱順化とは、体が暑さに慣れることです。暑くなる前から2週間前を目安に、体を暑さに慣れさせて、汗をかきやすく、熱中症に強い体 にしましょう。ポイントは「汗をかく」練習 をすることです。運動や入浴 が効果的です。

- 運動** 休み時間や放課後は外で動いて汗をかきましょう。コロナ禍で体力が下がっている子もいます。体力をつけて元気にすごしましょう。
- 入浴** シャワーのみですまらず、湯舟につかると汗をかきやすくなります。

暑熱順化をすると



上手に汗をかくことができるようになると、水分補給をしたときに、体の機能の回復もしやすいようです。

暑熱順化は、1週間 から2週間ほどで完了 します。
本格的に暑くなる前に Let's暑熱順化！！



☆5月の保健目標☆ 「身のまわりをきれいにしよう」



身だしなみをきれいにしましょう。
○のなかの当てはまる言葉をかながえましょう。

かみそりをあらう
きれいな手
お風呂にはいる
洗濯機でふくをせんたくする

「正しい生活リズム」ペースをつくるカギは朝！！

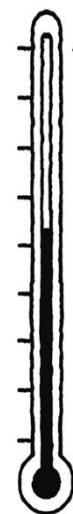


早起きをして朝日をあびる 朝食を食べてエネルギー補給 毎日きもちよく排便する

♪ 5月 保健行事 ♪

※内容・日程等は変更になる可能性があります

日(曜)	行事	学年	その他
5/1(月)	視力再検査	1,2年生	メガネをかけている人は、忘れず持ってきてましょう。
5/2(火)		3,4年生	
5/8(月)		5,6年生	
5/9(火)	内科検診	1年生	心臓や呼吸器、皮膚や背骨の状態などを調べます。長い髪は耳に掛けるか束ねておきましょう。
5/11(火)		5年生	
5/16(火)		4年生	
5/16(火)	尿検査容器配付	全学年	17日(水)の朝に採尿し、提出してください
5/17(水)	尿検査提出	全学年	朝に採尿し、提出してください。
5/18(水)	耳鼻科検診	抽出者	長い髪は耳に掛けるか束ねておきましょう。
5/22(水)	心臓検診	1,4年生	心電図をはかります。痛くないので、リラックスして受けましょう。
5/30(火)	尿検査2次提出	該当者	朝に採尿し、提出してください。
5/31(水)	歯科健診	3年生 5の1	いつもより念入りに歯みがきしましょう。



「5月」だけど 5月じゃない!?

「五月晴れ」という言葉があります。梅雨の間に晴れたときのことですが、「5月のよく晴れた天気」という意味で使われることが多いです。5月のよく晴れた日は、日差しが強いことがあります。寒い冬をすごしてきたみなさんのからだは、暑さにまだ慣れていません。そんなときこそ、熱中症に注意! 軽い運動で暑さにからだを慣らしておく、こまめに水分をとる、運動をするときは休けいするなど、熱中症予防を心がけてくださいね。



せいけつで 〇〇予防!

「歯みがきってめんどくさい!」「見た感じ、よごれがついていないから手は洗わなくていいよね」「つめがのびているけど、まあいいか」…こんなふうに考えている人はいませんか? でも、歯みがき・つめ切り・手洗いなどをしないのはNG! せいけつをたもつことは、いろいろなことの予防につながります。

- 歯みがき…むし歯や歯周病予防
- つめを切る…けが予防
- 手洗い…かぜなどの感染症予防

1年生歯みがき教室

埼玉県 歯科衛生士会より先生をお迎えし、カラーテスター(歯垢染め出し)を活用し歯みがきのみがき方を勉強します。

日時: 5月13日(土)

2時間目: 1の1・1の4 3時間目: 1の3・1の5 4時間目: 1の2

場所: 各教室

児童の持ち物: フェイスタオル・洗濯ばさみ・歯ブラシ・コップ・手鏡・赤鉛筆 鉛筆

*1年生保護者の方へ

授業の中盤、カラーテスターで赤くなった口の中を確認する時に、児童のそばで一緒に確認していただきます。

保護者の方へ

- ・保健関係書類のご提出、ありがとうございました。
- ・健康診断結果は随時発行していきます。所見がありましたら、早急に受診をしてください。
- ・お子様の発育や心身について、ご心配なことがありましたら、いつでもご相談ください。
- ・寒暖差と衣服の調節について
一日の中でも時間帯で寒暖差がでます。暑さ・寒さを感じたらそれに合わせて上着やシャツをこまめに脱いだり着たりの調節ができるとよいと思います。体調を崩さず過ごせるようにご配慮いただけると幸いです。