

# ほけんだより5月

春日部市立幸松小学校 R7.4.30

新学期から  
1か月

## がんばりすぎていませんか？

GWが過ぎる頃....

5月は暦の上では夏の始まりです。  
さわやかで過ごしやすいですが、朝晩  
と日中の気温差が大きく体調を崩  
しやすい時期でもあります。元気に過  
ごすコツは、早寝早起き朝ごはんです。  
ゴールデンウィーク中も心がけましょう。



元気が出ない イライラする 疲れを感じる  
食欲が出ない やる気が出ない 好きなことも楽しくない  
頭痛や腹痛がある なかなか眠れない なかなか起きられない

当てはまる場合は「五月病」かも。4月から新しい環  
境になって生活リズムが変わっていませんか？ その変化についていこ  
とがんばりすぎてしまっているのかもしれない。

## 5月 健康診断の予定

日	月	火	水	木	金	土
4	5 休みあけにハッチ テストがあります。		7	8	9 内科検診 1年生・おおぞら学級	10
11	12 内科検診 3年生	13	14 眼科検診 1.3.5年生	15 歯科健診 2.3.6年生 おおぞら学級	16 内科検診 4年生	17
18	19 心臓検診 1年生	20 内科検診 2年生	21 尿検査 全学年	22 尿検査の容器などは、5月20日(火)に くばります。	23	24
25	26	27 内科検診 6年生	28	29	30	31

## リフレッシュをしよう！

☆ 体を動かす

☆ ストレッチ

☆ 散歩

☆ 何もしない  
時間を作る

☆ 好きなことをする

☆ 絵を描く

☆ 本を読む

☆ 音楽をきく

☆ お風呂にゆっくり入る

☆ 一緒にいて楽しい  
人とおしゃべりをする

リフレッシュする  
ものをみつけよう





# そろそろはじめましょう 熱中症 予防

5月は熱中症シーズンの始まりです。急に暑い日が出てきて暑さに慣れていない体がついていけず熱中症になりやすいです。暑さに負けない体づくりをはじめましょう。

水分補給



水分をこまめにとろう

天気予報もチェックしよう！

睡眠



ぐっすり眠れるよう環境を整えよう。テレビ、ゲーム、スマホなど寝る1時間前には見ないように。

体調管理



食事をしっかりと、体調を整えて丈夫な体をつくろう。

できているかな？

清潔チェックしてみよう！

前髪

目にかからないように

つまみ指短く切っている

手洗い

石けんで洗っている

下着

ちゃんと着ている

歯みがき

食後にみがいて

ハンカチ・ティッシュ

持ち歩いている

足のつまみも忘れずに

ケガや病気(感染症)を予防するためにも、いつも体を清潔にしておきましょう。

～保護者様～

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をしています。早めに受診をすることで治療期間が短くなる、その後が変わってくるものもあります。何かとお忙しいとは思いますがお知らせを受け取った際は早めに専門医で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。ご了承ください。

全ての健康診断が終わった後、結果を記入した「健康カード」を画びります。お子さんと一緒に見てください。



## 暑熱順化は、今のうちに!!

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

ポイントは「汗」。体の中に熱がたまり過ぎると熱中症になります。そうならないように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金鍵なのです。

汗をかくほどの運動を習慣にする

シャワーですませず湯船につかる

汗をかく行動をふやす

時間をかけて夏にかけて体をつくろう！

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により個人差があります。

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。