

ほけんだより



令和7年 5月号
多摩市立大松台小学校
校長 齊藤康人
養護教諭 武井佳那

新学期が始まって1か月が経ちました。連休明け、新しい環境に慣れてきたころ、たまっていた疲れがどっと出たり、気がゆるんだり、けがや体調不良の児童が少し増える時期でもあります。自分でも気付かないうちに疲れてしまう時もあると思います。適度に体や心を休めて、今月も元気に過ごしてほしいと思います。

5月の保健行事

	日程	学年	注意
心臓病検診	12日(月)	1年生・ 該当児童	体育着を忘れずに持たせてください。 他学年の該当児童は個別にお知らせいたします。
尿検査二次回収	14日(水)	該当児童	朝一番の尿を取ってください。 該当児童のみお知らせいたします。
眼科健診	15日(木)	全学年	前髪が目にかかっている人は切るか、 必ずピンでとめるようにしてください。
移動教室事前健診	30日(金)	6年生	体育着を忘れずに持たせてください。

なつ はじ まえ いま しょうねつじゅんか 夏が始まる前に！今からできる暑熱順化のススメ

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。

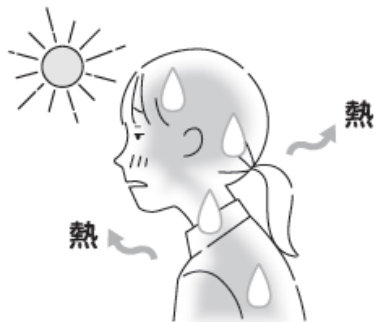
そこで大切なのが暑熱順化です。言葉のとおり、「暑さ(熱さ)に体を順化させる(慣れさせる)」ことです。

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。



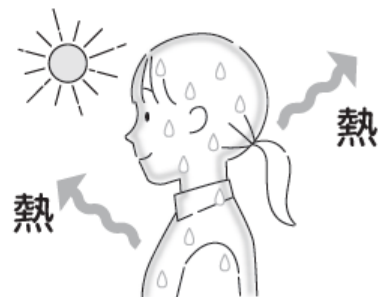
暑熱順化できていない時 ⇒ 熱中症になりやすい

- 汗をうまく
かけない
- 血管から熱を
逃がしにくい



暑熱順化できている時 ⇒ 熱中症になりにくい

- 汗をかきやすい
- 血管から熱を
逃がしやすい



暑熱順化のコツ

◎運動時は強度を少しずつ上げる

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。運動不足の人はウォーキングや階段を使うことを意識すると良いです。室内でできる軽めの筋トレも、軽く汗を流すにはオススメです。

◎ゆったり湯船につかる

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分ほどつかると、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月の保健目標

「けがの予防や手当てを考えよう」



★けがは少しの注意でふせげます ～こんなことに気を付けましょう～

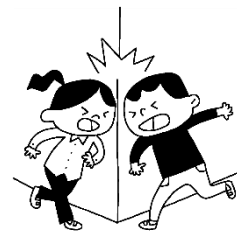
登下校中は・・・

- 道路でふざけたり遊んだり走ったりしていませんか
- おしゃべりに夢中になっていませんか
- 赤信号をムリに渡っていませんか
- 車のかげから飛びだしていませんか



校舎や校庭では・・・

- ろうかを走っていませんか
- そうじの時間にふざけたり遊んだりしていませんか
- つめがのびていませんか
- 遊具をまちがった方法で使っていませんか



★熱中症予防を始めましょう

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時期です。暑さに負けない体づくりを始めましょう！

- ①水分をこまめにとろう
- ②ぐっすり眠れる環境を整えよう
- ③体調を整え丈夫な体を作ろう



心にもお薬をあげよう！

- 元気がでない
- イライラする
- 疲れを感じる
- 食欲が出ない
- 学校に行きたくない
- やる気がでない
- 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

GWが終わってこんなことを感じていませんか。

当てはまる場合は「五月病」かもしれません。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。その変化についてこうとがんばりすぎてしまって、自分でも気づかないうちにストレスや疲れがたまっているのです。

立ち止まってもいいんだよ



そんなときは肩の力を抜いて、こんなことをしてみてもいいよ。どれも心のお薬になるよ。

おうちの人や友達と話す



ゆっくり時間を取って話を聞いてもらうだけでも気持ちが軽くなることがあります。

睡眠をたっぷり取る



寝る直前にテレビを見たりゲームをしたりしないのが早く寝るコツ。

ゆったり過ごす



「～しなきゃ」「～するべきだ」と思うと、心と体の余裕がなくなること。自分のペースを大切に。

適度に体を動かす



10分くらい外を散歩するだけでも心と体をリフレッシュできます。