

# ほけんだより 5月

鯖江市豊小学校 保健室

令和6年5月1日

入学進級から早くも1か月が経とうとしています。4月は気候がよい日が多く、元気いっぱい外遊びをする豊っ子がたくさんいて嬉しかったです。さて、5月より体操服登校となり、いよいよ体育大会モードに入ってきます。運動量が増えてくるとともに気温も少しずつ上がってきます。昨年は体育大会前に、急激に気温が高くなる日もありました。気温差の激しい時期のため、衣服の調節を上手にしたり、早寝早起き朝ごはんの生活リズムを心がけ、疲れを残さないようにして元気に過ごせるようにしていきましょう。

## 5月の保健行事



日	曜日	行事
7	火	尿検査 忘れた人は8日(水)
9	木	色覚検査(4年生)
17	金	尿検査予備日 (7,8日に提出できなかった人)
23	木	歯科検診456年生 9:00~
30	木	歯科検診123年生 9:00~

ゴールデンウィーク明けの日です。  
忘れないように注意しましょう!

朝丁寧に歯みがきをしてきましょう。

## 5月の保健目標

## 生活リズムを整えよう

疲れがたまりやすいこの時期、特に生活リズムの乱れは大敵です。ゴールデンウィーク中も、生活のリズムが大きく乱れないように気をつけましょう。

生活リズムの基本は「はやね・はやおき・しっかり朝ごはん」です。苦手な人は「早起き」から頑張りましょう。また、これからの熱中症予防のためにも、朝ごはんは必ず食べてきましょう。豊小学校の先生たちのオススメ朝ごはんを、保健室前に掲示します。みなさんの元気がでるオススメ朝ごはんも、ぜひ教えてください。

はやね



小学生に必要な睡眠時間は9~11時間です。

はやおき



家を出る1時間前に起きられていると余裕があっていいです。太陽の光を浴びると、体内時計がリセットされます。

しっかり  
朝ごはん



朝ごはんを食べると、  
① 体温が上がる  
② 集中力が上がる  
③ 排便習慣が身につく  
いいこといっぱい!

# GWから熱中症に注意です！！

今年、すでに気温が25℃を超える日がありました。「ゴールデンウィークは熱中症に注意！」というニュースが流れています。真夏に比べると気温は落ち着いていても、まだ暑さに慣れていない今の時期に急に暑くなるときも、熱中症の危険があります。十分気をつけましょう。そして今からできる熱中症予防の秘訣は「暑熱順化」です。汗をかいて、暑さに少しずつ体を慣らしていきましょう。もちろん、こまめな水分補給も忘れずに！

## 暑熱順化

は今のうち！

**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です。

ポイントは「汗」。体の中に熱がたまりすぎると熱中症になります。そうならないよう、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、暑熱順化の鍵なのです。

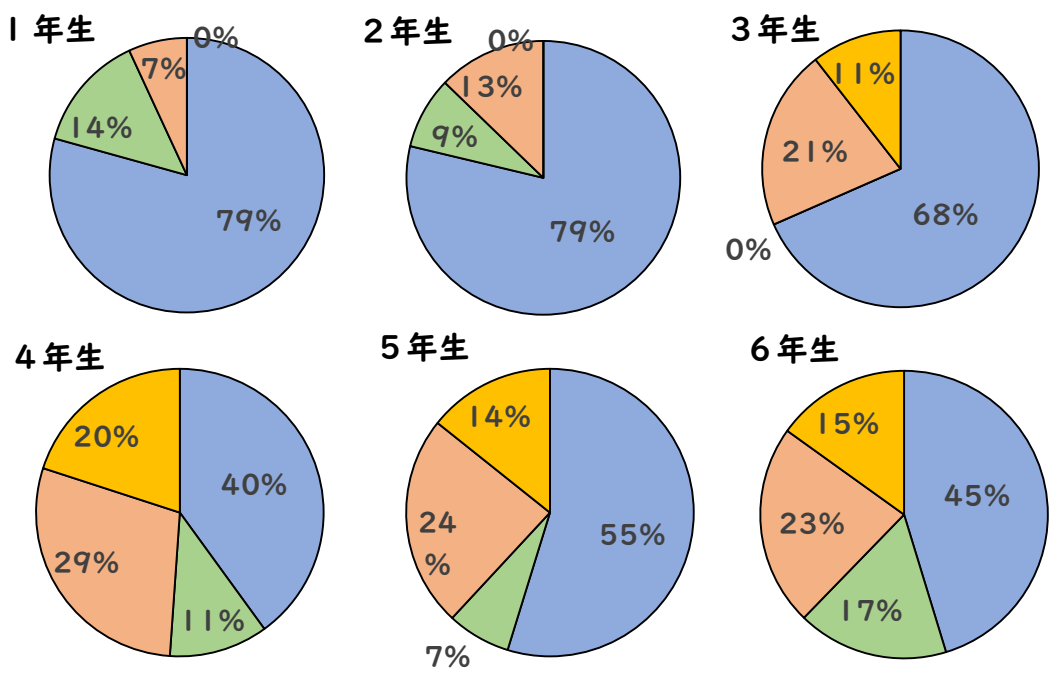
暑熱順化には、数日～2週間程度かかると言われていますが、体調や体質などによって個人差があります。その日の調子や環境に合わせて無理なく汗をかき、夏本番に備えて体を暑さに慣れさせていきましょう。

シャワーだけでなく、湯船につかる

汗をかくほどの運動を習慣にする

その他、汗をかく行動をする

## 4月の視力検査の結果(学年別)



学年ごとの視力A～Dの児童の割合です。視力は中学年ぐらいから急いで低下する児童が増えていています。高学年は両目ともAの視力の児童は約半数となっています。

最近はタブレットなどが身近となり、子どもの近視リスクが上がっています。目に優しい生活を心がけるとともに、視力が低下していた人は早めに眼科を受診しましょう。

### ～健康診断の結果のお知らせについて～

視力検査・尿検査・歯科検診の結果は、全員に配布します。

その他の検査や検診については、異常のあった人にものみ配布しています。

結果のお知らせを受け取り、受診の必要がある場合は、できるだけ早く受診していただき、学校に結果の提出をお願いします。