

# すこやか

令和7年 5月1日  
屋代小学校 保健室

★表が児童むけ、裏がおうちの方むけになっています。

新しい学年になって1か月がたちました。少しずつ慣れてきましたか？  
つかれている人もいるかもしれません。体も心も、休けいしながら5月を  
過ごしましょう。



## 朝ごはんでこんなに変わる?!

「午前中つかれちゃう…」という人は  
朝ごはんを見直してみよう!

### ★ 朝ごはんを食べた ★

**頭** 脳が目覚めて  
勉強に集中できる

**体** 体温が  
上がって  
元気に  
動ける

**おなか** 腸が動いてうんちが  
気持ちよく出る

### 朝ごはんを食べていない

**頭** エネルギー不足で  
頭がぼーとする

**体** おも  
思い切り  
遊ぶ元  
気が  
出ない

**おなか** 腸が刺激されず  
うんちが気持ちよく出ない

## そろそろはじめましょう 熱中症予防

**水分補給**  
水分をこまめにとろう

**体調管理**  
体調を整え丈夫な体を作ろう

**睡眠**  
ぐっすり眠れる環境を整えよう

5月はだんだん暑くなってくる時です。体が暑さに慣れて  
いないので、熱中症になりやすい時期でもあります。  
熱中症にならないためには、【生活リズムを整えること】が  
とても大切です。朝ごはんを食べなかったり、  
睡眠不足だったりすると、暑さに負けて、あっと  
いう間にフラフラになってしまいます。



# 水筒・タオルの準備をお願いします

暑くなり始める5月は熱中症が増える時期です。熱中症対策のためには、のどが渴く前にこまめに水分補給をすることが重要です。外に行くときも水分補給ができるよう、水筒の準備をよろしく願います。また、グラウンドで遊んできた子どもたちはたくさん汗をかいて戻ってきます。肌トラブルも多くなる時期ですので、汗ふき用のタオル・ハンカチなどの準備もよろしく願います。



## 本格的な暑さの前に・・・『暑熱順化』しておきましょう



気温が上がってくる5月。まだまだ体が暑さに慣れていない時期です。本格的に暑くなる前の熱中症予防として、「体を暑さに慣れさせること」があり、これを**暑熱順化**といいます。個人差もありますが暑さに慣れるには1～2週間程度かかると言われています。梅雨のジメとした暑さや、夏の本格的な暑さに備えて、少しずつ体を暑さに慣れさせていきましょう。

### 《暑熱順化による体の変化》

暑熱順化できていない時



・汗をかきにくい  
・熱放散しにくい  
など

熱中症になりやすい

暑熱順化できている時



・汗をかきやすい  
・熱放散しやすい  
など

熱中症になりにくい

### 《暑さに慣れるために・・・》

- シャワー浴だけでなく、湯船につかって適度に汗をかく
- 軽い筋トレやストレッチをしてみる
- 適度なジョギングや散歩
- サイクリング

など

★軽い運動の場合でも、気温や湿度に注意し、水分・塩分を適宜補給しながら行ってください。

★無理のない範囲で暑さに慣れていきましょう。



## 保健室からのお知らせ

### 健康診断結果より『受診のおすすめ』を配付します

学校での定期健康診断の結果、医療機関の受診が望ましい場合は随時『受診のおすすめ』をお渡ししております。元気に学習ができますよう、早めの受診をお願いいたします。

なお、『受診のおすすめ』は所見があった場合のみお知らせします。健康診断全ての結果は、1学期通知表配付時に全員にお渡しします。



※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。

