

ほけんだより 5月

R7.5月
保健室

5月は、「熱中症」シーズンの始まりです。

急に「真夏日」のような暑い日がでてきて、まだ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季です。

こんな日は **熱中症** にご用心

湿度が高い日

急に暑くなった日

風が弱く、日ざしが強い日

体がまだ暑さに慣れていないこの時期、急な運動をすると **熱中症の危険** があります。

- ☒ こまめな水分補給
- ☒ タオルで汗をふく
- ☒ 帽子をかぶる

今からしっかり対策しましょう

エアコンがついている快適な室内などで、あまり体を動かさずに過ごしていると、汗をかく機会が少なくなります。汗をかく機会が少ないと、汗を出す力が弱まって、体温を調節しづらい体になってしまふことがあり、熱中症にかかる危険性が高まります。

暑くなる前から外遊びや運動をしたり、湯船につかったりして汗をかくことと、こまめに水分をとることを繰り返して、“汗をかく力”をつけましょう。



うんどうかい

すこ

運動会まであと少し!! ○○していますか?

○○は切っていますか?

○○○○○○^た食べていますか?

つめの切り方 ^{せい かい}正解はどっち?

① 白い部分が残らないように
して、角は四角く切る



② 白い部分が少し残るように
して、角はやや丸く切る

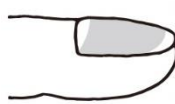


…正解は②。

切るときに意識してほしいのは、つめの
白い部分と角です。

つめの白い部分

白い部分を残さずに切ると、指先をケガ
しやすくなったり、バイ菌が入りやすくな
ってしまいます。つめの長さは、真横から
見たときに指先とつめ
の長さが同じになるの
がベストです。



つめの角

四角く切ると、とがった角が皮膚に食い
込んで血が出たり、傷口からバイ菌が入っ
たりする危険が。また、自分や友だちの肌
を傷つけてしまうこともあります。角は少
し丸く切りましょう。



「あさごはん」は、
1日の元気のもとです。

ねているあいだに、から
だの燃料は、ほぼゼロに
なってしまいます。

でも、朝、ごはんを食べる
ことで、体温があがり、からだがめざめます。
そして、午前中から元気に活動することが
できます。

さらに、朝ごはんの汁物（おみそしる・スープ
など）などには、水分や適度な塩分もふくまれ
ていて、熱中症予防にもなります。

また、あさごはんは、
脳のエネルギーにも
なります。
朝ごはんを食べないと、
脳にエネルギーがい
かないので、ボーとしたり、
元気がでなかったり
します。



おうちの方へ

これまでの健康診断において、医療機関の受診が必要な場合は、「検査・検診結果のお知らせ」
をお配りしています。何かとご多用のことと思いますが、お知らせを受け取った際は、早めに受診をお
願いいたします。受診しましたら、結果を学校まで提出してください。

なお、学校での健康診断は、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」とされる場合もございます。ご理解いただきますよう、お願いいたします。

また、お知らせが届かない場合は、今回の検査・検診では問題がありません
でした。ご不明な点がございましたら、ご連絡ください。

上田市立北小学校
保健室 清水育恵
電話 23-1621