

ほけん 保健だより



令和7年5月1日
豊島区立朝日小学校
校長 大島 史絵

気温の変化が大きく、つかれが出やすいこの時期は、体と心の調子を整えることが大切です。また、運動会練習も始まるため、規則正しい生活送り、熱中症を予防しましょう。

熱中症に気をつけよう！

熱中症は暑い中、長時間運動や活動をしたときに体の中の水や塩分が不足して、体温の調節がうまくできなくなった時に起こります。春から夏にかけて気温が上がるこの時期、私たちは暑さになれていないため、気温がそこまで高くない日でも熱中症にかかりやすくなっています。

熱中症にかかると、めまいや頭痛、吐き気などの症状が現れます。



熱中症を予防するために

運動するときは涼しい時間帯を選び、こまめに休けいをとる



十分に水分補給をする（運動前・運動中・運動後）
汗で失われた塩分を補給する（スポーツドリンクなどで）



屋外ではぼうしをかぶって直射日光をさける



体調が悪いときは無理に運動をしない



早ね早起きの大切さ

さわやかなあさ週間がはじまります

十分な睡眠は、体のつかれをとり、成長をうながし、病気を治す力を強くすることにつながります。朝は7時に起き、夜は1.2年生は9時まで、3.4年生9時30分まで、5.6年生は10時までに布団に入りましょう。



おうちの方へ

さわやかな春風が吹き抜ける中、入学式を終え、1年生を迎えました。朝の支度の時間や休み時間には、6年生が率先して1年生のお世話をしている姿が見受けられ、1年生の頑張りとは6年生の成長を感じております。

今月から運動会練習が始まります。4月後半の気温が高い日には校内でも、熱中症の症状で保健室に来室する児童もいました。学校では、体育や休み時間の前後に水分を摂るよう指導しています。

熱中症対策として学校に持参してよい水筒の中身は、「水・お茶・スポーツ飲料」です。

熱中症の症状は経口補水飲料で

熱中症予防としての水分補給は水、お茶、スポーツ飲料でよいのですが、熱中症の症状がある場合は、経口補水飲料が早期回復に効果的です。頭痛、吐き気などの熱中症の症状がある時は、甘くない塩水味の経口補水飲料を飲むと良いでしょう。

経口補水飲料をご家庭で作ることができます。子供は、大人に比べ皮膚や呼吸から水分が多く排出されるなど脱水になりやすいので気を付けましょう。脱水症状のなりやすさは体質によって大きく違うので、過去に脱水や熱中症になったことがある人は特に注意が必要です。

<経口補水飲料の作り方>

水 1L



塩 3g



砂糖 40g

レモンやカボス果汁を加えると飲みやすい!

定期健康診断の記録をお渡しします

4月実施分の定期健康診断の記録を、保健封筒(薄ピンク色)に入れてお渡しします。まだ実施していない項目については空欄になっておりますが、結果が出ましたら再度お渡しします。また、有所見の方には、お知らせも同封しますので医療機関への受診を、よろしくお願いいたします。

5月の検診・保健行事について

★心臓検診 5/9(金)・・・1年生全員と2~6年の該当児童(お知らせ配布済み)が対象です。

★さわやかなあさ週間 5/8(木)~5/14(水)

★眼科健診 5/14(水)・・・全校児童が対象です。

★色覚検査 5/14(水)・・・4年生希望者が対象です。

★尿検査1次 5/16(金)・・・全校児童が対象です。

★尿検査1次追加 5/20(火)・・・対象者には別途お知らせします。

★歯科健診 5/22(木)・・・4~6年生全員が対象です。

5/23(金)・・・1~3年生全員が対象です。

