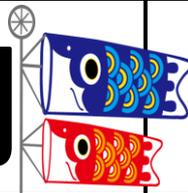


ほけんだより 5月



令和7年4月30日発行
豊島区立さくら小学校
保健室

風薫る5月、新緑の美しい過ごしやすい季節になりました

新学期が始まって1ヶ月が過ぎました。新しい環境にも慣れホッとするこの時期は、今まで緊張でピンと張りつめていた気持ちの分、急に疲れを感じ、体調不良の訴えやけがが増える傾向にあります。いつも以上に規則正しい生活を心掛け、笑顔で学校生活が送れるようにご家庭でもお子様の様子を見ていただきますよう、ご協力をよろしくお願いいたします。



5月の保健目標 よい生活習慣を身に付けよう！

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。主な理由は、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。「暑熱順化」とは、読んで字のごとく、体を徐々に暑さに順応させていくことです。特にここ数年、大きな問題となっている熱中症の予防策として知られるようになりました。5月とはいえ、夏日と言われる日も増えてくる時期に入ります。本格的な暑さを迎える今のうちに体を慣らしておきましょう。

■暑熱順化に有効な対策とは・・・

体を暑さに慣れさせることが重要なため、実際に気温が上がり、熱中症の危険が高まる前に、無理のない範囲で汗をかくことが大切です。

日常生活の中で、適宜水分補給を行いながら、運動や入浴をすることで、汗をかき、体を暑さに慣れさせましょう。

暑熱順化には個人差もありますが、数日から2週間程度かかります。暑くなる前から余裕をもって暑熱順化のための動きや活動を始め、暑さに備えましょう。



ウォーキングやジョギングなどの運動



入浴(湯船につかる)



ストレッチや筋トレ

■暑熱順化チェックリスト

①入浴(湯船に入るもの)	点数	②運動(汗をかく程度のもの)	点数	③その他の汗をかく行動(運動・入浴以外の外出など)	点数
<input type="checkbox"/> 2日に1回以上入浴している	3	<input type="checkbox"/> 週に5日以上している	3	<input type="checkbox"/> 週5日以上あった	3
<input type="checkbox"/> 週に3日入浴している	2	<input type="checkbox"/> 週に3、4日している	2	<input type="checkbox"/> 週3、4日以上あった	2
<input type="checkbox"/> 週に1、2回入浴している	1	<input type="checkbox"/> 週に1、2回程度している	1	<input type="checkbox"/> 週1、2日以上あった	1
<input type="checkbox"/> 入浴することはほとんどない	0	<input type="checkbox"/> 運動はほとんどしていない	0	<input type="checkbox"/> 汗をかく機会がほぼなかった	0

①～③全ての点数を合計して

- 7～9点** … 暑熱順化できているかも。でも熱中症対策は忘れずに！
- 4～6点** … 複数の習慣で汗をかくことができています。継続が大切！
- 3点** …… 汗をかくことを習慣づけ、暑熱順化していきましょう。
- 1～2点** … 体が暑さに慣れていないかも。熱中症に注意！
- 0点** …… 体が暑さに慣れていない状態。暑くなる前に暑熱順化を！



合計得点
点

それ、心や体からのSOSかも？



ゴールデンウィーク明けによく聞く言葉「五月病」。五月病は、医学的には「適応障害」と言います。主な症状としては、無気力・不安感・焦燥感などがあげられます。こうした症状は、うつ病とよく似ていますが、うつ病との違いは、うつ病が原因不明なストレスに対して、適応障害は生活環境などの外的なストレスが原因です。新しい環境や人間関係などに慣れようと精一杯頑張っていた心と体からの信号です。該当項目がある場合は、規則正しい生活リズムを整えると共に、十分な休養や体を動かして気持ちよと感じる程度の軽めの運動、また普段よりたくさんのコミュニケーションをとるよう心掛けるなど早めに対応することが大切です。

心のサイン

- イライラする
- 気分がすぐれない
- やる気が出ない
- 考えがまとまらない
- なんとなく元気が出ない
- 集中できない
- 人と会いたくない
- 急に泣いてしまう

体のサイン

- 疲れが取れない
- 朝なかなか起きられない
- お腹の調子が悪い
- 食欲がない
- 眠れない
- ぐっすり
- 頭が痛い

気分を変えてリフレッシュ★自分にあった解消方法を見つけよう！



好きなことをする時間をとる



一人で抱え込まずに相談



体を動かす



「～しなきゃ」とがんばりすぎない



深呼吸



気持ちを紙に書いて整理



笑って免疫力もUP

5月の保健行事

日程	健診・検査項目	学年	注意事項
9日(金)	心臓検診	1年・該当者	体育着を忘れずに持ってくる。
14日(水)	歯科検診	2・4・6年	朝の歯みがきを忘れずにしてくる。
21日(水)		1・3・5年	
16日(金)	尿検査一次 (9時に業者回収)	全学年	・検査資材は、14日(水)に配達予定。 ・16日(金)の早朝尿を採尿し、学校に提出する。 <予備日:19日(月)> 使用の有無にかかわらず、検査資材の再配達を行います。 予備日に提出する児童は、登校後、直接、養護教諭へ提出する。
22日(木)	眼科検診	全学年	前髪の長い児童は、事前に髪をとめるか結ぶ。
	色覚検査	4年希望者	検査時間の関係により、下校時刻が遅くなる場合があります。ご承知おきください。
28日(水)	耳鼻科検診	全学年	髪が耳にかかる児童は髪をとめるか結ぶ。
29日(木)	運動器検査	該当者のみ	検診の結果、内科校医より指導のある児童のみ「結果のお知らせ」を配達します。

