



令和7年5月8日
豊島区立池袋本町小学校
保健室

ひとよ
おうちの人と読みましょう



こんげつ ほけんもくひょう
今月の保健目標

じょうぶ からだ
丈夫な体をつくろう

しんがつき はじ かげつ た 新学期が始まって1ヶ月が経ちました。新しい先生やクラスの友達には慣れてきたでしょうか。
れんきゅう す 連休はゆっくり過ごすことができましたか。いつも元気いっぱいの人、ちょっとしんどい時がある人
も、「よくやっているね。」と心の中で自分のことをほめてあげてください。

あつ きゅう 暑さは、急にやってくる！！

がついつか りっか なまえ 5月5日は、立夏。この名前のおと、夏を感じ始める
ころという意味です。4月にも25℃を超える日がありま
したが、5月も暑い日が多くなることが予想されます。
あつ 暑くなったら、すぐクーラーをつけるのではなく、体
を 少しずつ暑さに慣れさせましょう。体が汗をかく練習が
必要です。そして、汗をふくためのタオルも忘れないで
も 持ってきてください。



暑熱順化



しょうねつじゅんか
暑熱順化
とは

ねつ そと ぼうしゅつ たいおん ちやうせい ちから
熱を外に放出して体温を調整する力を
からだ ねつちゅうしやう じやうたい
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。

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

しょうねつじゅんか すうじつ しゅう
暑熱順化には、数日～2週
かんてい ど い
間程度かかると言われていま
すが、たいちやう たいしつ
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。



は今のうち！

◆5～6月の健康診断予定

月	日	曜	検査内容 等	持ち物・準備
5	1	木	内科・結核検診 2年・6～4男子	体育着着用
	7	水	心臓検診 1年生 他学年(抽出児童)	体育着着用
	8	木	聴力検査 1・5年	
	9	金	聴力検査 2・3年	
	12	月	内科・結核検診 1年・6～4女子	体育着着用
	13	火	視力検査 6年	めがねのある子は持ってくる
	14	水	視力検査 5年	めがねのある子は持ってくる
	15	木	耳鼻科検診 2・4・6年	
	16	金	※腎臓検診(尿検査)回収	前日の夜から容器などの確認を
	19	月	視力検査 4年	めがねのある子は持ってくる
	20	火	腎臓検診1次 追加回収	
	21	水	視力検査 3年	めがねのある子は持ってくる
	22	木	耳鼻科検診 1・3・5年 移動教室前 事前健診 6年	6年:検温記録(しおり)を持参
	26	月	視力検査 1・2年	めがねのある子は持ってくる
	29	木	眼科検診 1・2・3・5・6年	
6	3	木	腎臓検診2次回収	対象者のみ
	12	木	眼科検診4年、色覚検査	色覚検査は4年生の希望者のみ

※16日(金)は尿検査です。前日の夜のうちにトイレに容器を置いておくなどして、忘れないようご準備ください。

4月の歯科検診と内科検診で異常のあった人には、お知らせを配りました。その他の検診のお知らせも順次配ります。ご確認の上、医療機関の受診をお願いします。

◇ ◇ ◇ ◇ ◇ ◇ ◇
歯科では、「もう少し歯みがきをがんばろうね」と言われる人が、高学年に多かったです。「歯みがきをしているのは分かるんだけど、ブラシが当たるべきところに当たっていない」のだそうです。歯科校医の先生に声をかけられた人は、ぜひ歯みがき指導を思い出して、鏡を見ながらみがいでください。

