

健康だより5月

第2号
令和7年4月30日
愛川町立高峰小学校



熱中症になりやすい季節です!

～暑熱順化で、からだをならそう～

だんだんと気温が上がってきました。まだ体が暑さに慣れておらず、真夏ほどは気温が高くなっても熱中症になりやすい季節です。5/31の運動会に向けて練習がはじまりますので、◆脱ぐ着しやすい服を着る◆こまめに水分補給をする◆外では帽子をかぶる等の点に気を付けて生活しましょう。

汗をかく練習で、熱中症対策!

汗は蒸発するときに体温を下げる働きがあり、汗が出る「汗腺」は、汗をかかない生活をしているとだんだんと衰えてしまいます。そこで、本格的な夏が来る前に、汗をかく練習をしましょう!

- ① 軽く汗ばむ
運動を毎日する
- ② めるめのお湯に
ゆっくり
つかる

あすはかつを心がけよう

運動会の練習がはじまります。練習の成果をしっかりと発揮するためにも、体を一番よい状態にして本番を迎えるように せいかつしましょう!

あ さごはんをしっかり食べる



エネルギー不足では体力が持ちません。しっかり食べてきましょう。

す いぶんをこまめにとる



のどがかわいたと感じたら、もう水分不足になっています! 運動の前後にこまめにとりましょう。

は やね・早起きをする



睡眠不足になると、熱中症になりやすくなります。早めに寝る習慣を付けましょう。

か らだを清潔にする



汗をかいたらよくふき、家に帰ったらお風呂に入りましょう。

つ めを切る



つめが長いとけがをしたり、ほかの子にけがをさせてしまったりします。

もちろんコレも忘れずに!



うがい・手洗いで感染予防!

心臓病調査票(1年生・昨年度欠席児童)の提出について

5/8(木)の心臓病検診の資料として活用しますので、生年月日、ふりがな、記入等を済ませ、5/7(水)までに学級担任へ提出してください。

心と体 疲れていませんか?

4月から環境や周りの人との関係が変わったことで、疲れが出てくる時期です。やる気が出ない、イライラする、食欲がない、寝られないなどの症状を感じたら、心と体をゆっくり休めてあげましょう。したの口をチェックして、おうちのひととはなしあってみましょう。

休みの日も決まった時間に起きている



毎日、適度に体を動かしている



自分の好きなことをする時間を持っている



簡単な目標を決めて実行している



ゆっくりお風呂に入っている



困ったことは友だち、家族、先生に相談している



きれいなハンカチ・タオルを持ち歩こう

手を洗ったり、汗をふいたり、けがをして傷口をおさえるときなど、ハンカチやタオルは毎日いろいろなところで必要になります。いつもきれいなハンカチやタオルをポケットに入れて、持ち歩くようにしましょう。



♡スクールカウンセラーさんのご紹介と来校日♡

心の専門家として、今年度も成田スクールカウンセラーが毎月1回来校されます。お子さん自身の悩みや保護者のご相談を受けてくださいます。皆さまがより良く生活していけるように専門家としてのアドバイスをさせていただきます。相談を希望される方は、学級担任、古江までお知らせください。次回は5/28(水)来校予定です。