

げんき すくすく元気

五城小学校
保健室
5月号
2023.5.



せんげつ さむ あつ たいちょう とどの ひ つづ
先月は寒かったり暑かったりと、体調を整えにくい日が続きましたね。
こんご あつ ねっちゅうしょう ちゅうい ひつよう ねっちゅうしょう
今後は暑くなりそうなので、熱中症に注意が必要です。熱中症になりやすい
のは、あつ からだ な すいみんぶそく あさ ふじゅうぶん
のは、暑さに身体が慣れていなかったり、睡眠不足だったり、朝ごはんが不十分
だったり、すいとう がっこう も くるの わす
だったり、水筒を学校に持って来るのを忘れていたりするときです。これからあつ
もだんだん なつほんばん ちか にちがっこう す じゅうぶん すいぶん も
もだんだんと夏本番に近づいていきます。1日学校で過ごすのに十分な水分を持
ってきましょう。

ねっちゅうしょう き 熱中症に気をつけよう

ねっちゅうしょう しょうじょう 熱中症の症状

<参考>消防庁 HP

- ・めまい
- ・立ちくらみ
- ・筋肉痛や筋肉のけいれん
- ・手足のしびれ

- ・頭痛
- ・吐き気・吐いた
- ・体がだるい
- ・集中力や判断力の低下

- ・受け答えや会話がおかしい
- ・けいれん
- ・普段通りに歩けないなどの運動障害

じゅうしょう
重症



からだ ちょうし わる
体の調子が悪くなったら、す
ずしい場所で休み、水分を
とりましょう。必ず先生にも
かなら せんせい
伝えましょう。



●熱中症予防のポイント●

- ☆規則正しい生活をし、しっかり睡眠をとる。
- ☆朝ごはんをしっかり食べる（おみそ汁など塩分があるもの）。
- ☆運動を始める前にも水分をとる。
- ☆運動中もこまめに水分をとる。
- ☆こまめに休けいをする。
- ☆外に出るときはぼうしをかぶる。
- ☆風通しのよい服を着る。



メディアを使用する時間を減らし、体を動かす時間を増やすことを心がけましょう。そして、普段から体を暑さに慣らすようにしましょう。

☀️今月のいいね! ☀️

ぎょうかんやす あと て てくび じょうず ひと
業間休みの後で、ていねいに手をあらっています。手首まで上手にあらえている人もいました。いいね!



🍅保護者の方へ

医師による健康診断が始まっています。学校の健康診断は「スクリーニング」といって、病気を確実に見つけるためのものではなく、病気の疑いがないかを調べるためのものです。1学期は、すべての健康診断終了後に結果を家庭に持ち帰るようになります。医師による検診の結果、受診した方がよい人については、その都度お知らせを持ち帰ります。よろしくお願いたします。

