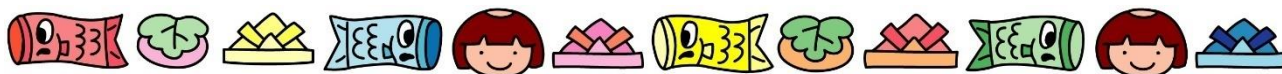


保健だより

No.2

令和6年 5月 2日
調布市立多摩川小学校
校長 上杉 潤
主任養護教諭



さわやかな季節になりました。天気の良い日は気温が上がりますが、朝夕や雨の日はまだ肌寒く、体調を崩しやすい時季でもあります。調整しやすい服装で登校させてください。

新学期から1ヶ月が経ち、環境が変わったことにより知らず知らずのうちに疲れやストレスが溜まっていることもあるかもしれません。睡眠や休息を十分にとり、体と心の疲れがとれるようにしてください。お子さんの様子で気になることがあれば、お知らせください。

【5月の健康診断予定】

日付	曜日	項目	対象	時間	備考
8日	水	尿検査（一次）提出日	全学年	9:15 まで	前日に容器配布
9日	木	眼科検診	全学年	8:45～	
		内科検診	5年生、6の1	13:15～	体育着着用
13日	月	尿検査（一次）追加提出日	8日未提出者		8日に提出していない人は提出
		聴力検査	3年生・若木		
14日	火	聴力検査	5年生		
15日	水	聴力検査	1・2年生		
16日	木	耳鼻科検診	1・2・3年生、若木	9:00～	耳掃除してくる
21日	火	内科検診	1年生	13:30～	体育着着用
23日	木	耳鼻科検診	4・5・6年生	9:00～	耳掃除してくる
		内科検診	4年生、若木	13:15～	体育着着用 腹囲測定あり
27日	月	尿検査（二次）提出日	二次対象者 一次未提出者	9:30 まで	
28日	火	内科検診	2年生、欠席者	13:30～	体育着着用
29日	水	尿検査（二次）追加提出日	27日未提出者		27日に提出していない二次検査対象者は提出

健康診断の結果、病気・異常等の疑いのある人には検診結果のお知らせをお渡ししています。お知らせをもらった場合は、なるべく早めに受診をお願いします。

内科・眼科・耳鼻科については、プール開きまでに受診してください。



～お子さんとお読みください～

こんな日は **熱中症** にご用心

しつど たか ひ
湿度が高い日



きゅう
急に
あつ ひ
暑くなった日



かぜ よわ
風が弱く、
ひ つよ ひ
日差しが強い日

からだ あつ な じ き
体がまだ暑さに慣れていないこの時期、
きゅう うんどう ねつ ちゅうしょう き げん
急な運動をすると **熱中症の危険** があります。

- ☒ すいぶん ほ きゅう
こまめな水分補給
- ☒ あせ
タオルで汗をふく
- ☒ ぼう し
帽子をかぶる



いま
今からしっかり
たいさく
対策しましょう

ねつちゅうしょうよぼう うえ か
熱中症予防のため、上に書いてあるほかに、

* かなら あさ はん
必ず朝ご飯を食べましょう。塩分と水分をとるのがポイントです。

* いま じ き あせ れんしゅう きおん しつど たか ひ すこ
今の時期から、汗をかく練習をしましょう。あまり気温や湿度が高くない日に、少しずつ体を動かすとよいです。

* すいみんがそく ねつちゅうしょう すいみん
睡眠不足は熱中症になりやすくなります。睡眠をたっぷりとりましょう。

暑熱順化

は今のうち！



暑熱順化
とは

熱を外に放出して体温を調整する力をつけ、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

暑熱順化には、数日～2週間程度かかると言われていますが、体調や体質などによって個人差があります。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。

