

ほけんだより



令和8年5月27日
若葉小学校保健室

急な暑さにご注意を

急に暑くなるこの季節、意識したいのが「暑熱順化」です。

暑熱順化とは、体が暑さに慣れ、体温調節がスムーズに行えるようになることです。夏の暑い日は、汗をかくことで体温を調節をしています。急に暑くなるこの季節は、上手に汗をかくことができず、体に熱をため込み、熱中症を引き起こしてしまいます。

これから暑い暑い夏がやってきますので、今から体を暑さに慣れさせていきましょう。

暑熱順化に有効な対策



《ウォーキングやストレッチ》

意識して汗をかく動きをする

《入浴》

お湯につかって汗をかく



《こまめな水分補給》

のどが渇く前に水分をとる

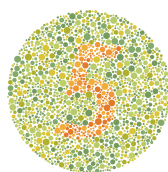
汗をかくことを意識するのが大切なので、エアコンの使い過ぎも要注意です。



6月の保健行事

日程	内容	注意事項
2日(火)	内科(5年)	八ヶ岳の事前検診を兼ねています。
3日(水)	内科(1,2,3,4年)	体育着を忘れずに
10日(水)	眼科(4,6年)	
15日(月)	歯科(2,5,6年)	歯みがきを忘れずに
26日(金)	色覚(4年希望者)	

色覚検査は4年生の希望者に実施しますが、他学年でも希望があれば実施をします。希望をされる場合は、保健室までご連絡ください。



傘をたたむ練習を

朝から雨が降った日、子どもたちは傘をさしてきますが、低学年を中心に「たたむ」ことが上手にできません。

たたむ際に、「傘の先端が人に向いている子」や「たたみ方がわかっていない子」、「傘を閉じることができない子」もいます。

傘の先端が友達に当たりそうな危険な場面も見かけますので、ご家庭で傘の閉じ方、たたみ方の練習をお願いします。

