

2025年

5

5月15日発行

ほけんだより

青木小学校

保健室



寝る時間と反対に、「起きた時間は？」ときくと「5時56分」「6時23分」とかとても細かい！なんででしょう？

運動会にむけて準備！

運動会におけた練習が始まりました。3つのポイントに気を付けて体調を整え、当日を元気に迎えられるよう、ご家庭でもご協力をお願いいたします。

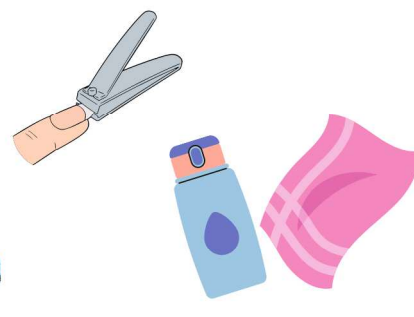
①朝の健康観察をていねいに

- ・元気はありますか？
 - ・朝ごはんは食べましたか？
 - ・かぜ症状はありませんか？
 - ・疲れた様子はないですか？
- 体調が悪い時は無理をせず、早めの休養・受診を心がけましょう。



②運動をする身支度を整えよう

- ・手足のつめは短く切っておきましょう。
- ・タオルや水筒を忘れずに。熱中症予防は水分補給が大切です。
- ・髪が長い人は運動しやすいようにまとめましょう。
- ・靴のサイズも確認を！



③いつもより睡眠を長く

新学期が始まって一か月がすぎ新しい環境に慣れてきたころですが、緊張がとれて疲れが出てきたりぼーっとしたりしてしまう時期です。寝ている間に出るホルモンは、疲れをとったり傷が治るのをうながしてくれたりします。いつもより多めに睡眠をとれるよう、早く寝るようにしましょう。



体調不良で保健室に来た人には、「何時に寝たか、起きたか」を聞くようにしています。「何時に寝たかわからない」「寝る時間は決まっていない」と答える人がちらほらいます。「いつもこのくらい寝ている」と自分でわかっていることは、体調管理の上でも大切なことで、毎日決まった時間に寝て決まった時間に起きる同じことの繰り返し、健康な体をつくれます。ご家庭でも「寝る時間だよ」の声掛けをぜひお願いします。

急な暑さに備えた対策を心がけよう

寒暖の差がはげしい時期です。熱中症にならないように注意して生活してください。



脱ぎ着のしやすい服装で、
体感温度を調節しましょう



気温が高いときは
のどがかわく前に水分補給を



外出するときは帽子や日傘で
紫外線をさけましょう

熱中症予防で大切なことのひとつに、暑くなる前から外遊びや運動をして汗をかくことと、こまめに水分補給をくり返して、「汗をかく力」をつけることもあります。

運動と水分補給で“あせをかく力”をつける



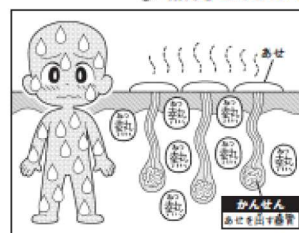
- 最初は無理をせずに、短い時間であせが少し出るくらいの軽めの運動にする
- 日がたつごとに運動時間を長くしていく
- 服装は、動きやすくて風通しもよく、あせが蒸発しやすいものを着る



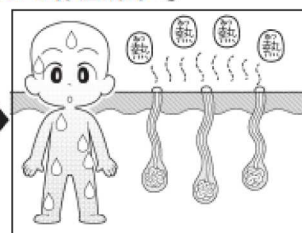
- 運動をしてあせをかくと、体の水分が失われるため、水や麦茶などで水分補給を行う
- あせには塩分もふくまれているので、こまめな水分補給とともに、一日三食をしっかりと食べて塩分を補給する

小学保健ニュース 2025年5月18日発行 No.1391付録 ©少年写真新聞社

蒸発したあせによる体温調節

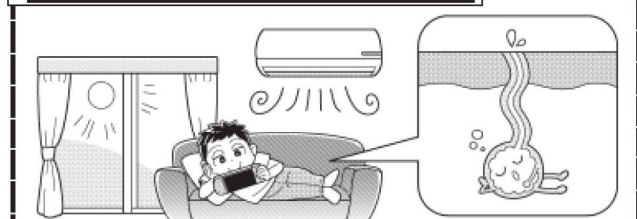


体温が上がると、かんせんからあせが出てきて、皮ふの表面に広がります。



あせが蒸発するときに、体の表面から熱をうばうため、体温が上がりにくくなります。

快適過ぎる室内で弱まる“あせをかく力”



エアコンがついている快適な室内などであまり体を動かさずに過ごしていると、あせをかく機会が少なくなります。あせをかく機会が少ないと、あせを出す力が弱まって体温を調節しづらい体になってしまうことがあり、熱中症にかかる危険性が高まります。