

ほけんだより 5月

令和8年4月30日
板橋区立高島第二小学校
校長 柗田 佳江



少しずつ暑い日が増えてきました。暑さ対策はできていますか？まだ体が暑さに慣れず、体育後に体調が悪くなってしまう人がいます。運動も近づいています。こまめに水分補給をする、体調が悪いときは無理をしないなど、体調管理をしていきましょう。

今月の保健目標
けがを予防しよう。

運動・スポーツ時のケガを防ぐために

朝食をしっかり食べておく

十分な睡眠をとっておく

こまめに水分を補給する



暑いときは無理をせず休む

ウォーミングアップとクールダウンを行う

実施前後に

1日のスタート!

朝ごはんはなぜ大切?

新年度が始まって1か月。元気にすごしている人が多い一方、とくに午前中に「だるい」「しんどい」と保健室に行く人もちらほら。話を聞くと、どうやらおもな原因のひとつに『朝ごはんぬき』があるようです。あらためて、朝ごはんについておさらいしましょう。

◎朝ごはんを食べると?

- ・体温が上がって、からだが目をさまします
- ・脳にエネルギーが行きわたり、頭がよくはたります
- ・腸がしげきされ、うんちが出やすくなります



◎どんなものを食べるといいの?



- ・たんぱく質→体温を上げます
 - ・肉、魚、卵、大豆製品、牛乳・乳製品など
 - ・炭水化物→脳へのエネルギーになります
- ごはん、パン、めん、シリアルなど

★野菜やくだものもくわえると、より栄養バランスのいい朝食になりますよ!



今月の健康診断

12日	火	耳鼻科	2・3・5年生、五組	
13日	水	内科	1・2年生、五組	体育着。
14日	木	尿2次	対象者	容器配付日：12（火）
15日	金	耳鼻科	1・4・6年生	
20日	水	尿（2次追加）	対象者	容器のない人には前日配付。
		内科	3・4年生	体育着。
29日	金	内科 （日光前検診）	5・6年生、6-5	体育着。6年生は、日光の健康観察表を持ってくる。

熱中症の症状を覚えておきましょう



【重症度Ⅰ度（軽症）】手足のしびれ、めまい・たちくらみ。こむらがりなど→涼しい場所に避難、体を冷やして水分補給。



【重症度Ⅱ度（中等症）】吐き気がする、頭痛、だるい、意識がおかしいなど→すみやかに医療機関を受診。



【重症度Ⅲ度（重症）】意識がない、返事をしない、けいれん、まっすぐ歩けない、体が熱いなど→救急車を呼ぶ。

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

健康診断結果のお知らせ

4月に実施した視力検査と、6月に実施する歯科検診の結果は、全員に配付します。その他検診の結果は、受診を要するお子様、受診をお勧めするお子様のみ配付いたします。

お子様と結果をご確認いただき、受診を要する場合には、早めの受診をお願いいたします。また、受診時に結果のお知らせをお持ちいただき、受診後お子様を通じて診断結果をご提出ください。

