



令和 7年 5月 1日  
江戸川区立江戸川小学校  
校長  
養護教諭

5月になり、動くと少し汗ばむような日も出てきました。まだ、体が暑さに慣れていないうえ、新学期の疲れも出てくるタイミングなので、じつは熱中症にもなりやすい時期です。暑くなり始めたこの時期に、汗をかける体をつくるのが大切です。熱中症予防のために、まず規則正しい生活リズムの実施とこまめな水分補給を心がけましょう。持ち運べる水筒や、汗拭きタオルを持ってくるといいですね。

これから5月31日の「えどスポ」に向けての練習が始まります。体調バッチリで練習ができるように、睡眠時間をしっかりとって、朝ごはんを食べて登校しましょう。

## 朝ごはんでこんなに変わる?!

### ★ 朝ごはんを食べた ★

**頭** 脳が目覚めて  
勉強に集中できる

**体** 体温が上がって  
元気に動ける

**おなか** 腸が動いてうんちが  
気持ちよく出る

### ★ 朝ごはんを食べていない ★

**頭** エネルギー不足で  
頭がぼーとする

**体** 思い切り  
遊ぶ元気が  
出ない

**おなか** 腸が刺激されず  
うんちが気持ちよく出ない

朝ごはんが一日を楽しく過ごすためのカギ。勉強も遊びも、がんばるには  
まず朝ごはんから。

## そろそろはじめましょう 熱中症予防

5月は熱中症シーズンの始まり。急に暑い日が出てきて、暑さに慣れていない体がついていけず、熱中症になりやすい時期です。暑さに負けない体づくりをはじめましょう！

**水分補給**

水分をこまめにとろう

**睡眠**

ぐっすり眠れる環境を整えよう

**体調管理**

体調を整え丈夫な体を作ろう

\*\*\* 5月の保健行事 \*\*\*

|           |                   |           |        |                 |
|-----------|-------------------|-----------|--------|-----------------|
| 5月 8日 (木) | 内科検診              | 1・3・5年生   | 13:20~ | → 体育着着用         |
| 9日 (金)    | 腎臓検診 (未提出者・2次検査者) |           |        | → 容器等は前日8日に配付。  |
| 13日 (火)   | 眼科検診              | 全学年       | 13:30~ |                 |
| 16日 (火)   | 腎臓検診 (未提出者・2次検査者) |           |        | → 容器等は前日15日に配付。 |
| 20日 (火)   | 心臓検診              | 1年生全員・該当者 | 9:00~  | → 体育着着用         |
| 26日 (月)   | 耳鼻科検診             | 全学年       | 9:00~  |                 |
| 27日 (火)   | 脊柱側弯検診            | 5年生全員・該当者 | 10:50~ |                 |



検査や検診で、異常があった場合には、「お知らせ」を配付しますので、病院で詳しく診てもらって、結果を学校へお知らせください。早期発見早期治療です。

(視力、腎臓検診、歯科検診のお知らせを配付済みです。)



## 《 5月の保健目標 けがにきをつけよう 》

毎日の生活の中でのけがを防ぐためには、どうすればいいのでしょうか。事故やけがは見通しが悪い、すべりやすいといった環境や周りを見ていない、あわてているといった人の行動とが関わりあって起こります。けがを防ぐためには、周りの状況をよく見て危険を予測し、安全な行動をとることが大切です。

### 運動前にチェック！ ケガを防ごう！

#### 爪は切っていますか？

爪が長いと自分や人をひっかいてケガをさせる危険があります。

#### 靴のサイズは合っていますか？

脱げたり、靴ずれしたりするなどケガの可能性もあります。



#### 前日はよく寝ましたか？

寝不足だと判断力が落ちてケガをしやすくなります。



#### 準備運動はしましたか？

急に体を動かすとケガをしやすくなります。

### 外あそびで要注意！ これ 忘れていませんか？

#### 服

外あそびが増え、暑くなって上着を脱いで置いたまま、忘れ去られていることがあります。昼夜の気温差も大きいので、帰りはひんやりすることもあります。

教室へ戻るとき、おうちへ帰るとき、忘れていないかも一度確認しましょう。



#### 水分補給

まだ5月だから、と水筒を持たずに外あそびをしている人もいます。でも、じつはもうそろそろ熱中症が出始める時期。

まだみなさんの体は暑さに慣れていません。夢中になって遊んでいるとつい忘れがちですが、こまめな水分補給を。



こまめに水分補給をしよう