

ほけんだより 5月

令和 6年 5月 8日
江戸川区立江戸川小学校
校長 江島 しのぶ
養護教諭 石渡 雅美

新緑の美しい季節です。また、季節の変わり目ですので、寒暖差や天候の変化もあり、体調を崩しやすい時でもあります。そして、夏にむかい気温が上がってきますが、暑さに体が慣れていないため、上手に汗をかいて体温調節が上手くできない場合もあります。なので、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が大切です。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。

連休が終わり、これから6月1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。



*** 5月の保健行事 ***

- | | | | |
|-----------|-------------------|---------|-----------------|
| 5月 9日 (木) | 内科検診 | 1・3・5年生 | →体育着を持って来てください。 |
| 10日 (金) | 眼科検診 | 全学年 | |
| 13日 (月) | 耳鼻科検診 | 全学年 | |
| 14日 (火) | 腎臓検診 (未提出者・2次検査者) | 尿検体の提出 | →容器等は前日13日に配付。 |
| 16日 (木) | 心臓検診 | 1年生 | |
| 22日 (水) | 腎臓検診 (未提出者・2次検査者) | 尿検体の提出 | →容器等は前日21日に配付。 |
| 24日 (金) | 脊柱側弯検診 | 5年生 | |

5月7日より、給食後の歯みがきが始まりました。ご準備、ありがとうございます。衛生面から、毎日持ち帰りますが、ご協力よろしくお願いたします。



健康診断の結果のお知らせ

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。(視力と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 》

けがをした後の処置はとても大事ですが、それ以上にけがをしないように気をつけることが大切です。「注意一秒ケガ一生」ということわざがあるくらいですから、昔からけがの予防を大切に考えていたんですね。

けがをする時には、自分の心のようす、体のようすはもちろんですが、周りのようすもかかわりがあります。周りをよくみて行動(判断)する力をつけていくことが大切です。



慌てているとき
周囲の状況を落ち着いて見られるように、余裕をも持って行動しよう。



油断しているとき
「危ないかもしれない」と考えて、いつも以上に安全確認をしよう。



疲れているとき
前日の疲れが残っていると注意力が落ちてしまうよ。睡眠はしっかりと。

忘れずに ウォームアップ & クールダウン



ウォームアップ

硬くなっている筋肉を温めて、動きやすくします。可動域が広がり、パフォーマンスが上がって、ケガ予防にもなります。



クールダウン

運動で緊張した筋肉をほぐし、リラックスモードに。運動後の体への負担が減り、疲れも取れやすくなります。

運動前の準備体操をしっかりと、けが予防！
運動後は、筋肉の疲れが早く回復するように整理体操を忘れずに！
どちらも大事！

つぎの
水分補給をしよう



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。

