ほけんだより 5月

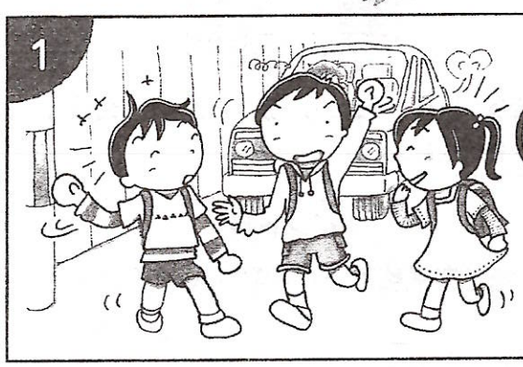
5月2日は、八十八夜。天気が落ち着き、田植えの準備や茶摘みなどを行うのにぴったりな時期なので、昔の人は、「夏の準備を始める目安」としていたそうです。不安定なお天気が続いているので、体調を整えてすごしましょう。

4.5.2. 鶴指小学校 保健室

慣れてきた頃 注意報 発令中！

新しいクラスや毎日の生活に少し慣れてきた頃です。こんな人はいませんか？

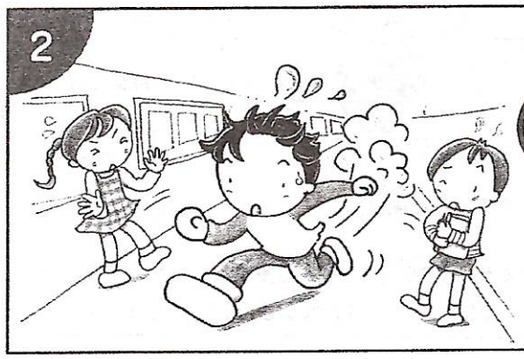
1 事故に注意！



車は急に止まれません。ほかの人の迷惑になっているかもしれませんね。楽しい登下校中も、しっかりまわりを確認しながら歩きましょう。



2 ケガに注意！



ろうかを走ると、自分だけでなく、友だちにもケガをさせてしまうかもしれません。休み時間が終わるときや授業で移動するときも、時間に余裕を持って動きましょう。



3 言葉づかいに注意！



仲のいい友だちでも、言われて傷つく言葉があります。嫌な思いをさせてしまったときは、素直に「ごめんなさい」と言いましょう。



クイズのこたえ：手（「衣手」は着物の袖のことです）

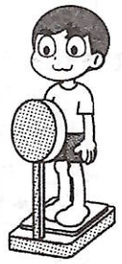
発育測定の結果より

4月に行った発育測定の平均値です。発育には個人差があります。身長と体重がバランスよく成長しているかみていきましょう。ローレル指数が「標準」以外の判定だった人は、食やおやつのとり方に気をつけたり、たくさん体を動かしたりしましょう。

項目	性別	男子					
	学年	1	2	3	4	5	6
身長cm	4月	117.2	124.5	130	135.1	138.7	146.9
体重kg	4月	21.6	26.2	29.7	32.2	33.9	40.6

項目	性別	女子					
	学年	1	2	3	4	5	6
身長cm	4月	116.9	120.9	129.2	135.3	139	147.5
体重kg	4月	21.6	23.5	27.6	32.5	32.3	42





「受診のおすすめ」をもらったら

こんなふうに思っていませんか？





病気は早く見つけて、早く治療することがとても大切です。

できるだけ早く病院でみてもらいましょう。



≪おうちの方へ≫

耳鼻科検診について、学校医さんのご意向により、わかば、1，3，5年生を対象に耳のみの検診となります。鼻・のどの検診、2，4，6年生の抽出児童の検診は実施いたしません。そのため、気になる症状等ございましたら、プール指導が始まる前に耳鼻科医院を受診してくださいますようお願いいたします。

熱中症にならないためにできること

指導　横浜国立大学 教育学部 教授　田中 英登 先生

気温や湿度が高くなってくると、体温調節がきちんとできなくなり、頭痛やめまい、吐き気を起こしたり、気を失ったりする「熱中症」になる人が増えてきます。夏場を元気に過ごすためにも、熱中症について正しく理解し、きちんと予防することが大切です。

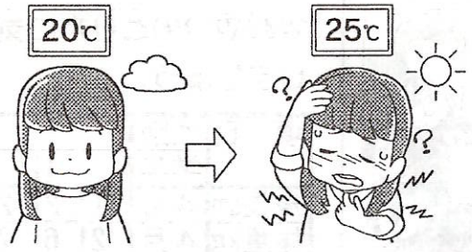
熱中症になりやすい時季

気温が高い日　湿度が高い日



特に気温が35度以上の場合は、すぐに体が高温になるため、運動は中止します。

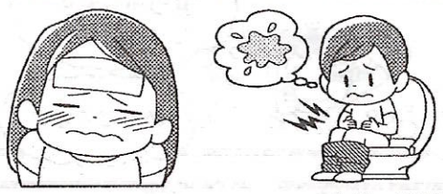
急に気温が高くなった日



気温が急に高くなった（5℃以上上がった）日も、体が暑さに慣れていないため、熱中症を起こしやすくなります。

熱中症になりやすい人

体調が悪い人（熱がある、下痢をした）



睡眠不足の人



「夏ばて」の人



普段、冷房の効いた部屋で過ごしていて、体が暑さに慣れていない人



肥満の人



出典：少年写真新聞社

熱中症予防のポイント

日常生活

ポイント❶　こまめに水分をとる



こまめに涼しい場所で休憩をとり、水分をとりましょう。

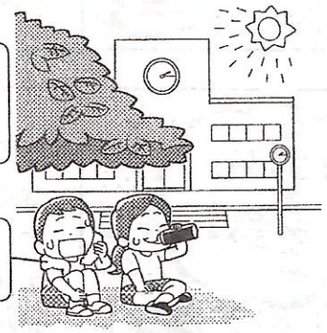
ポイント❷　食事をしっかりととる



朝食・昼食・夕食をしっかりと食べて、塩分を補給しましょう。

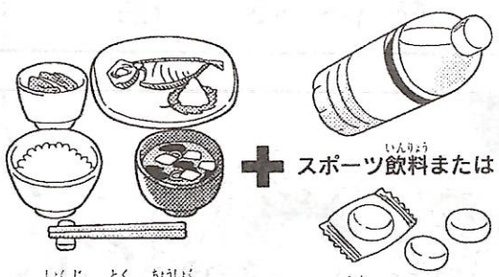
運動時

ポイント❶　時間を決めて「休憩」「水分補給」



時間を決めて休憩をとって体を冷やし、こまめに少量ずつ水分をとります。

ポイント❷　塩分を補給する（2時間以上運動する場合）



スポーツ飲料は、糖分も多く入っているため、一度にたくさん飲まないようにしましょう。

スポーツの応援時の熱中症に注意！

暑い時季に、運動会や屋外のスポーツ大会を観戦する場合、観戦する人も、競技をする人と同様に、暑い環境下にさらされることになります。そのため、つい応援に夢中になってしまい、水分をとらないでいると、急に体調が悪くなり、倒れてしまうことがあります。

最後までしっかりと応援するために、帽子をかぶりこまめに水分を補給しながら観戦することが大切です。

