

ほけんだより5月

令和7年4月30日
西東京市立住吉小学校
校長 三澤 亘潤
養護教諭 平松 真理

新年度がはじまり、1か月が経ちました。そろそろ、お子さんは新しいクラスやお友だち、先生などに慣れてきた頃だと思います。5月は、4月では緊張していて気がつかなかった体と心の疲れを感じはじめる時期でもあります。朝起きられない、イライラしている、頭痛・腹痛など体の痛みを頻繁に訴える、集中できない、落ち着きがない、などの変化がみられるときは、体と心に疲れがたまっているサインかもしれません。いつもより早めに就寝する、外で体を動かしてみる、音楽を聴いてのんびり過ごす、湯船にゆっくりつかると、などして意識的にリフレッシュする時間をもてるとよいです。



5月保健行事予定

ひ 日にち	こうもく 項目	たいしょうがくねん 対象学年
よう か もく 8日(木)	じび けんしん 耳鼻科検診	ぜんがくねん 全学年
にち げつ 12日(月)	しりょくけんさ 視力検査	ねんせい 6年生
にち か 13日(火)		ねんせい 4年生
にち すい 14日(水)		ねんせい 5年生
にち もく 15日(木)		ねんせい 3年生
にち きん 16日(金)		ねんせい 2年生
にち げつ 19日(月)	ねんせい 1年生	
はつ か 20日(火)	じんぞうけんしん によけんさ じ 腎臓検診(尿検査)2次	がいとうしゃ 該当者
	がん かけんしん 眼科検診	ぜんがくねん 全学年
にち きん 23日(金)	じんぞうけんしん によけんさ じ ついか 腎臓検診(尿検査)2次 追加	がいとうしゃ 該当者
にち げつ 26日(月)	し か けんしん 歯科検診	ねんせい 1・3・6年生
にち か 27日(火)		ねんせい 2・4・5年生

「げんきいっぱいカード」に取り組みます

5月12日(月)～5月16日(金)まで、「げんきいっぱいカード」に取り組みます。

児童が自分の心と体の健康について考え、より良い生活をしようとする目標や意欲をもたせるための機会とすること、食事・睡眠・運動の生活リズムを整え免疫力をあげ、より良く生活していくためのスキルや気持ち育てていくことをねらいとしています。

起きる時刻、寝る時刻はご家庭で話し合いながら決めていただきます。ご協力をお願いします。この機会に、お子さんと一緒に健康や運動、生活習慣について考えてみてください。



※長期休業明けも生活リズムを整えるため実施します。
○9月8日(月)～9月12日(金)
○1月19日(月)～1月23日(金)

ねっちゅうしょう 熱中症について

熱中症は、体温が上がり、体の中の水分と塩分のバランスが崩れたり、血圧が下がって脳への血流が減ったりすることで、体温を調節できなくなって起こる病気です。高熱、めまい、頭痛、吐き気、こむらがり、意識障害など様々な症状が起きます。

ねっちゅうしょう 熱中症になりやすい環境

- 気温が高い
- 風が弱く、日差しが強い
- 照り返しが強い
- 急に暑くなった

5月は、体がまだ暑さに慣れていないため、熱中症になりやすいです。

子どもは発汗機能が未発達のため、うまく汗をかいて体の熱を逃がせないことがあります。

よぼう 予防・気をつけること

- 風通しのよい服を着る
- こまめに水分補給をする
- 運動中は、途中で涼しい場所(室内や日陰など)で休憩する
- 3食バランスよく食べて、たっぷり睡眠をとる
- 帽子をかぶって、直射日光を避ける



てあて 手当のしかた

- 涼しい場所で体を冷やす(脇の下、首のまわり、太ももの付け根を冷やす、霧吹きを全身にかけてうちわであおぐ、などが効果的です)
- 水分と塩分を摂取する(OS1など)

※意識がないとき(反応がおかしい、声をかけても応答がない、など)は救急車を呼んでください!