

# ほけんだより 5月

八俣小学校 令和6年5月



5月は夏のように汗ばむ日もあれば、朝晩は寒くなる日もあります。脱ぎ着をして体温調節ができる服装にしてください。合わせて、熱中症にも気をつけ、こまめに水分をとるようにご家庭でもお話してください。

新学期が始まって1ヶ月がたちます。そろそろ疲れが出てくる頃かもしれません。早寝を心がけて、1日の疲れをとれるようにしましょう。

まだまだ続きます  
健康診断

## 5月の保健行事



- 10日(金) 歯科検診(1~3年) 9:00~
- 15日(水) 尿検査(一次未提出者)  
※尿検査容器は(4/24日)に配付したものを使います。  
使ってしまった等、手元にない場合は、学級担任までお知らせください。
- 16日(木) 内科検診(1年、3の1) 13:30~ 夏用体操着着用
- 30日(木) 内科検診(2年、3の2) 13:30~ //

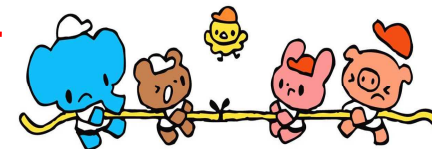
## 1学期体位測定結果



(数値は平均値)

学年	男子						女子					
	1年	2年	3年	4年	5年	6年	1年	2年	3年	4年	5年	6年
身長(cm)	115.5	121.0	127.2	132.1	139.2	146.5	115.2	120.9	126.4	134.4	137.6	146.8
体重(kg)	21.5	23.4	26.5	30.7	36.5	40.7	21.1	23.5	26.2	30.6	32.7	41.1

## 運動会の練習が始まります



- 朝ごはんは必ず食べましょう。
- こまめに水分を補給しましょう。
  - ・水とうを忘れずに持ってきてきましょう
- あせの始末をしっかりとしましょう。
  - ・着替えやあせふき用のタオルを用意しましょう。
- つめを短く切りましょう。
- 外では必ずぼうしをかぶりましょう。
- 夜は早めに寝ましょう。
- 体調が悪い時は、無理をしないようにしましょう。



### ★保健室からのお願い★

運動会の練習などで手足をすりむいたときは、まず水道の水でよく洗ってから保健室に来てくださいね。



## 熱中症予防のための水分・塩分補給のポイント

### 水分補給のポイント

- ① 水・麦茶・スポーツドリンクなどで補給する
  - ・ふだんの生活…水や麦茶などを飲んで水分補給。緑茶や紅茶は、利尿(おしっこを出したくなる)作用があるので、水分補給には不向きです。
  - ・はげしい運動の時…スポーツドリンクで水分と塩分の補給。ただし、スポーツドリンクには糖分も多く入っているので、一度にたくさん飲まないようにしましょう。
- ② 「こまめに」「すこしばつ」補給する
  - ・暑い日は、「のどがかわいたな」と感じる前に、15~30分に一回程度、すこしばつ水分補給をします。

### 塩分補給のポイント

あせをかくことで、体の中の水分だけではなく、塩分も失われるため、補給をする必要があります。

- ・ふだんの生活…暑い日でも、朝・昼・晩にしっかりと食事を取り、食事から塩分を補給することが大切です。
- ・はげしい運動の時…食事に加えて、スポーツドリンクや塩あめ、塩分タブレットなどでこまめに塩分を補給しましょう。

