



# 保健だより

第 2 号  
令和6年5月1日  
古河第一小学校 保健室

新学期がスタートして1か月が経ちました。新しいクラスには慣れましたか？新しい環境の中で、気がつかないうちに疲れがたまってくる時期です。すいみを多めにとる、好きなことで楽しむ、おいしいものを食べるなど、リラックスできる時間を作りましょう。「がんばるとき」と「やすむとき」の両方を大切にしてくださいね。



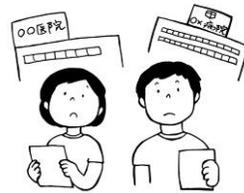
## 5月の予定 健康診断 続きます

日にち	内容	準備・持ってくるものなど
5月9日(木)	尿検査(前回出していない人)	1次検査で配付された容器に尿を入れて提出しましょう。
5月16日(木)	心臓病検診1次(1年生のみ)	持ち物: フェイスタオル
5月29日(水)	耳鼻科検診(1・3・5年生)	みみ耳そうじをしておきましょう。
5月30日(木)	内科検診(全学年) 9:00~	持ち物: 体育着 体を清潔にしましょう。

### 保護者の方へ

## 健康診断 結果のお知らせについて

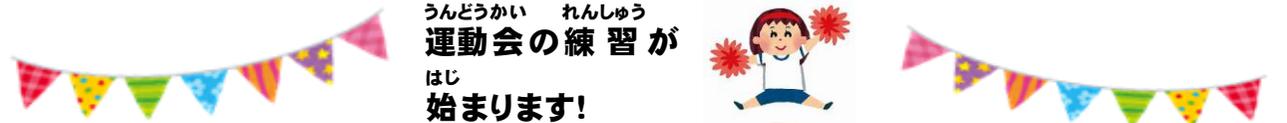
- ☆健康診断の結果は、健康手帳に記入して6月下旬に配付予定です。
- ☆健康診断の結果から、医療機関の受診をおすすめする場合があります。各検診が終わり次第、該当のお子さんに「結果のお知らせ」を配付します。



### 「結果のお知らせ」を受け取ったら...

- ①医療機関を受診する前に、担任へ「医療機関を受診します」と申し出て、健康手帳を受け取ってください。  
※結果記入のため、健康手帳を学校で一時的に預かりしている場合があります。
- ②医療機関を受診する際、健康手帳を持参し、医師に該当のページに記入してもらいます。
- ③受診が済んだら、担任までご提出ください。

健康手帳は、検診や受診の結果を記入し、お子さんの健康状態を記録する大切なものです。ぜひ活用していただき、紛失することのないようよろしくお願いいたします。



げんき うんどうかい さんか

## 元気に運動会に参加するために!



準備運動をしっかりとしよう



こまめに水分をとろう



足に合った靴をはこう



爪を短く切ろう



早く寝てしっかり休もう



具合が悪いときは早く休もう

### 暑熱順化



#### 暑熱順化とは

熱を外に放出して体温を調整する力を付け、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。



## はやね・はやおき・あさごはん 一小げんきクイズ ①

もんだい 小学生に必要な睡眠時間はどのくらいでしょうか?

- ①6~7時間
- ②9~10時間
- ③12~13時間

こたえはうらがわ



健康に関するクイズを毎月出していきよ。何問正かいできるかな?

—小げんきクイズの答え

②9～10時間



小学生に必要な睡眠時間は、1～3年生で10時間、4～6年生で9時間が目安とされています。もちろん、これ以上長くてもよいです。十分に睡眠ができるように、起きる時間から反対に数えて、夜は何時に寝たほうがいいのか考えてみましょう。ちなみに、生まれてすぐの赤ちゃんは1日に18時間くらい眠ります。体の成長のためには、睡眠が大切なのです。