

5月になると、体を動かすと汗ばむような日も増えてきます。まだ体が熱さに慣れてない上に、新学期の疲れも出てくる頃なので、熱中症になりやすい時期です。元気に過ごすためには、生活のリズムを整えることが大切です。

5月の保健行事

2日	金	体重測定（中学部全員）
7日	水	視力検査（小2）
8日	木	腎臓糖尿病検査（尿検査）二次対象者・一次未提出者 体重測定（小1～3）
9日	金	腎臓糖尿病検査（尿検査）二次対象者・一次未提出者 体重測定（小4～6）
12日	月	心臓検診（小1年、中1年、他学年対象者）
13日	火	視力検査（小6）
14日	水	歯科検診（小3・4）
15日	木	眼科検診（小1・4、中3）
16日	金	視力検査（小3、中1）
19日	月	視力検査（中2）
20日	火	視力検査（小4）
21日	水	歯科検診（小1・2）
22日	木	耳鼻咽喉科検診（小1～4） 精神科相談
26日	月	視力検査（小5）
28日	水	視力検査（小1）
29日	木	眼科検診（小3・6、中1）
30日	金	聴力検査（中1）

健康診断の結果をお渡ししています

健康診断の結果、医療機関での受診が必要な場合は、「お知らせ」をお渡ししています。

①所見がある場合

②再検査の必要がある場合

「お知らせ」があった場合は、内容を御確認ください。また、感染の疑いがある疾患については、医療機関の受診を早急にしてください。

医療機関の受診後は、保健室まで「受診状況報告書」を御提出ください。なお、異常が無い場合には、「お知らせ」はお渡ししていません。

※学校での健康診断は病気の可能性のスクリーニングのため、医療機関に受診した際に「異常なし」と診断される場合があることを御理解ください。

※学校の健康診断を受けられなかった場合は、かかりつけ医を受診していただきます。定期健康診断の受診又は「受診状況報告書」の提出があるまで、水泳指導には参加ができません。御理解と御協力をお願いいたします。

健康診断では、初めての保健室、初めての健康診断に、何をするのか不安でドキドキしながら受診している子もありますが、頑張って受診してくれています。健康診断の結果については、お子さんと一緒に成長の様子を確認したり、生活習慣や食事などの日々の生活に生かしたりしていただけると幸いです。



虫よけ対策について

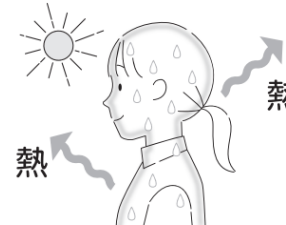
学校では、ミストタイプの虫よけ（商品名：スキンベープミスト（フマキラー株式会社））を準備しています。学校の虫よけの使用を控える場合には、担任までお知らせください。また、お子様に合わせた虫よけスプレーの使用を希望される場合は、お手数ですが家庭で御準備の上、持参いただけますようお願いします。

夏が始まる前に、体を厚さに慣らしておきましょう

熱中症は梅雨明けから急増します。原因は、急激な気温の上昇に対して、汗をかいたり血管を広げて体内の熱を逃がしたりする機能が追いつかず、体温が上昇しすぎてしまうためです。

大切なことは、暑熱順化です。言葉のとおり、暑さ（熱さ）に体を順化させる（慣れさせる）ことです。

夏までに暑熱順化ができていると、急激な気温の上昇にも体が対応でき、熱中症になりにくくなります。

暑熱順化できていない時	暑熱順化できている時
	
● 汗をうまくかけない ● 血管から熱を逃がしにくい	● 汗をかきやすい ● 血管から熱を逃がしやすい
熱中症になりやすい	熱中症になりにくい

! 2 week! challenge!

暑熱順化

3つのコツ

暑熱順化は、軽い汗を流すことと2週間ほど続けることが大切。生活の中で自分に合った方法を無理なく取り入れてみましょう。



① 運動時は強度を少しずつ上げる & ① 運動不足時はウォーキングから

普段から運動をしている人は、この時期は「軽く汗を流す運動」から「少しきついくらいの運動」に徐々に強度を上げ、激しい運動は控えましょう。運動不足の人は、毎日30分程度のウォーキングや、階段を使うことを意識すると良いでしょう。



② コツ 家で楽しめる筋トレを

室内でできる筋トレも軽く汗を流すには◎。いきなり激しいトレーニングを行うと筋肉痛になり続けにくくなるので、軽めの筋トレを1日30分程度行うのがオススメです。YouTubeなどで楽しく続けられる筋トレを探すのも良いですね。



③ コツ ゆったり湯船につかろう

お風呂はシャワーだけで済ませず、湯船につかりましょう。38～40℃のぬるめのお湯に15～20分ほどつかり、じんわりと汗が出てきます。リラックスして夜も眠りやすくなるので、軽く汗を流す運動を続けるための体力作りにもなります。

