



# すこやかスクール



岡崎市立福岡小学校保健室

新学期が始まって、約1カ月が経ちましたが、新しい環境には慣れてきましたか。5月は新しい環境での疲れが出たり、気温差から体調を崩したりしやすい時期です。体育フェスティバルの練習も始まったので、たっぷりの睡眠とバランスの良い食事、こまめな水分補給を意識しながら体調を整えていきましょう。



今月のすこやかめあて



ねっちゅうしょう よぼう  
**熱中症を予防しよう！**

## 1 暑熱順化による体の変化

暑いと感じる日が増えてきました。暑さに慣らし、夏の暑さに耐えられる体を作ることを「暑熱順化」と言います。ポイントは汗をかく練習をすることです。

### 暑熱順化できていない時



熱を体から放散しにくく、**体温が上昇しやすい。**  
汗に含まれる塩分が多く、ナトリウムを失いやすい。

### 暑熱順化できている時



汗により熱を体から放散できるようになり、**体温が上昇しにくい。**汗に含まれる塩分が少なく、ナトリウムを失いにくい。

## 2 汗をかく練習のためのおすすめ

歩く



湯船につかる



外遊び



サイクリング



家事のお手伝い



### 【お家の方へ】スポーツドリンク、塩分タブレットの使用について

熱中症予防として、お茶や水以外にスポーツドリンクを持ってきていただいても構いません。その際は、糖分の過剰摂取を防ぐために、必ずお茶や水も用意していただきますようお願いいたします。また、塩分タブレットの使用も許可しています。持参する場合は、担任や部活動の顧問に申し出てください。但し、アレルギーの観点から、子供同士であげたりもらったりしてはいけません。本校の熱中症対策の詳細については、ホームページや4月24日に配付した「熱中症対策について(お願い)」を御確認ください。

たいいくむじゅんぴ  
**体育フェスティバルに向けて準備しよう！**



**1. 規則正しい生活習慣で過ごす**

たっぷりな  
睡眠



米などの主食  
を含む朝ごはん

登校前の  
健康観察



**2. 熱中症対策をする**

帽子をかぶる



マスクをはずす



汗をかく  
練習をする

こまめな  
水分補給

**3. けがを予防する**

つめを短く  
切る



準備体操を  
する

くつのサイズが足の  
大きさに合っている  
か確認する



**身だしなみ 清潔 チェック きちんとできているかな？**

できていることには○、できていないことには×をつけてみよう！

石けんを  
使って手  
を洗って  
いますか？



1日3回、  
歯みがきを  
できていま  
すか？



前がみは目  
にかからないよ  
うにしていま  
すか？



きれいな  
肌着を着  
ています  
か？



ハンカチ  
ティッシュ  
を持ってい  
ますか？



手・足のつめ  
は短く切っ  
ていますか？



**6月12日(水)すこやかサミット「ねむるってすごい！」**

**睡眠について保護者の皆様も一緒に学びませんか？**

授業参観後の10時40分頃から睡眠健康指導士の渡部様をお招きし、高学年の児童に向けて睡眠講話を開催します。

この機会に保護者の皆様にも睡眠の大切さを楽しく学んでいただき、子供たちがより良い睡眠をとるための生活改善に協力していただければ幸いです。

ぜひ多くの保護者の皆様の御参加をお待ちしております。参加を希望される方は後日配付する用紙に必要事項を記入して担任まで御提出ください。



**「受診のすすめ」について**

健康診断の結果、治療や再検査が必要な場合には、「受診のすすめ」を配付いたします。早めに医療機関を受診していただき、結果を学校へ提出してください。なお、内科検診後に配付した成長曲線（身長・体重等）に関するものについては、過去に受診済又は経過観察中の場合は、受診していただかなくても結構です。