



令和8年5月8日
加須市立加須小学校
保健室

5月になり、動くとき少し汗ばむような日も出てきました。まだ体が暑さに慣れていないうえ、新学期の疲れも出てくるタイミングなので、じつは熱中症にもなりやすい時期です。

元気に過ごす基本となるのは、生活リズムを整えることです。早寝・早起き・朝ごはんを心がけましょう。

そろそろはじめましょう 熱中症予防

5月は熱中症のシーズンの始まり。急に気温が高くなり、暑さに慣れていない体がついていけず、熱中症になりやすい時期です。暑さに負けない体づくりをはじめましょう！



水分をこまめにとろう



ぐっすり眠れる環境を整えよう



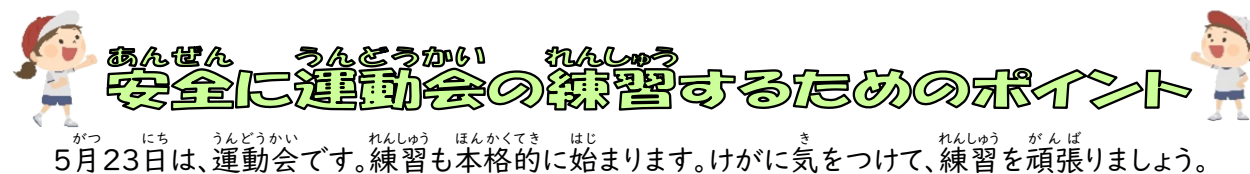
体調を整え丈夫な体を作ろう

5月の予定

14日(木) 尿検査(一次)	全児童
15日(金) 内科検診	1・5年生 13:20~
18日(月) 内科検診	2・6年生 13:20~
19日(火) 心臓検診	1年生 9:00~9:40
21日(木) 尿検査(予備日)	忘れや欠席等で提出できなかった人
29日(金) 内科検診	3・4年生・みどり学級 13:20~



健康診断の結果、医療機関の受診が必要な場合は「結果のお知らせ」をお渡ししています。視力やおし歯など、早期発見・早期治療によって治療期間が短くなったり、その後が変わってくるものもあります。何かとお忙しいことと存じますが、お知らせを受け取った際は早めの受診をおすすめします。診察や治療が終わりましたら、「結果のお知らせ」の提出をお願いします。



手足のつめを切る

つめが長いと自分や人をひっかいてけがをさせる危険があります。

朝食を食べる

体や脳がエネルギー不足だと思ったように動けません。

早寝を心がける

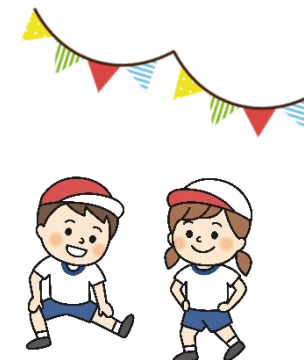
寝不足だと判断力が落ちてけがをしやすくなります。

準備運動をしっかりする

急に体を動かすとけがをしやすくなります。準備運動から真剣に取り組みましょう。

くつのサイズを確認する

ぬげたり、くつずれしたりするなどけがの可能性もあります。



保護者の方へ

熱中症予防のため、こまめな水分補給をこどもたちに呼びかけています。運動会練習や外で活動する際は、校庭に水筒を持参することもあります。運動量が多い場合や水分をよく摂るお子さんは、水筒が空になり、足りない可能性があります。水道で水を補充することも可能ですが、お子さんと相談しながら、水筒のサイズを検討してください。

また、汗をかきますので、手を拭くハンカチとは別に汗拭き用の清潔なタオルを持たせてください。

