

# すこやか 6月号

令和8年 5月 29日 (金)  
町田市立町田第四小学校  
養護教諭 三國 朱理

4月から続いていた健康診断も間もなく終了します。  
一部の結果を除いて、ほぼ検診が終了し、結果が出ています。  
6月中旬までには健康診断結果の一覧を配布します。

健康診断で所見があった児童にはお知らせを配布しました。  
すぐに病院へ検査等に行き、受診報告書の提出をしていただき、  
ありがとうございます。まだ報告書の提出ができていない場合は、『経過観察中』、『定期受診中』、『家庭で対応済』など、保護者の方の記入でよいので、提出してください。校医所見の内容によっては、水泳学習に参加できないことがあります。速やかな提出にご協力をお願いいたします。



※1年生は、『けんこうカード』と印字された厚紙に貼って健康診断結果を配布します。今後の計測や次学年の結果一覧などが配布された際は、ご家庭で厚紙に重ねて貼り管理していただきますので、大切に保管してください。

## 本格的な夏がくる前に、暑熱順化のすすめ

毎日少しずつ1～2週間つづけると、からだ暑さに慣れてきます。



ウォーキングや軽いランニングなどの運動をして汗をかく。



お風呂はシャワーで済ませず汗をかくまで湯船につかる。



汗をかいたら十分な水分と適度な塩分を補給する。

児童は連日の運動会練習に一生懸命励んでいます。気温が高い日や、風がない蒸し暑い日などは、熱中症になりやすく、注意が必要です。学校では運動会練習の際、こまめに水分をとるように指導し、体調が悪いときは無理をせず休養するようにしています。

気温が高い日もあれば、肌寒い日もあり、体調管理に十分気を付けて運動会を迎えられるよう、ご家庭でも十分な休養がとれるよう、ご協力をお願いいたします。

運動会練習の疲れもあるのか、保健室には、『頭が痛い』、『気持ち悪い』、『だるい』といった体調不良を訴えて来室する児童が多いです。梅雨の時期になると天候不良の影響からか、体調不良も多くなる傾向もあります。

『気象病』という寒暖差や気圧の変化で起こる不調もあるので、体調を整えられるように以下の対処法も参考にしてみてください。

## もしかして『気象病』!?



特に原因が思い当たらないのに、体がだるい、肩が凝る、めまいや頭痛がする…という悩みはありませんか？

それは、もしかすると「気象病」かもしれません。「気象病」とは正式な病名ではなく、寒暖差で引き起こされる寒暖差疲労や気圧の変化で起こる天気痛などの総称です。

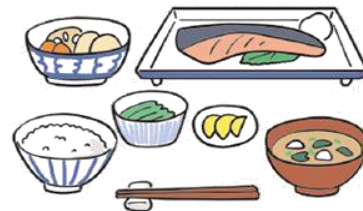


特に、梅雨などの季節の変わり目には、「気象病」が起きやすいと言われています。以下に気をつけて、この時季を乗り越えましょう。

起床時に朝日を浴びる



朝食をとる



栄養バランスの良い食事を心がける



扇風機や冷感タオル、衣服などで体温調整をする



散歩やストレッチなどをする



好きな音楽や香りなどでリラックスする



湯船に浸かって体を温める

