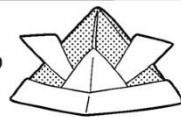


ほけんだより 5月号



すいみん げんき す
睡眠をしっかりとって元気に過ごしましょう

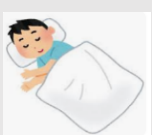
2025年4月30日
町田市立鶴川第二小学校 保健室

しんねんど はじ げつ た がっこう な いっぽう きんちよう
新年度が始まって1か月が経ちました。学校に慣れてくる一方で、これまでの緊張による
つか で よる はや じ ねむ こころ からだ
疲れが出やすいときです。夜は早めに、できれば10時までに眠り、がんばっている心と体
つか しょうがくせい てき すいみんじかん めやす じかん
の疲れをとりましょう。小学生に適した睡眠時間の目安は9～11時間です。

まいにち けいけん せいちょう たの き も
毎日いろいろなできごとを経験しながら、みなさんは成長しています。楽しい気持ちやうれ
しい気持ちになることも、モヤモヤする気持ちになることもあるかもしれません。もし、心配な
ことや気になっていることがあったら、おうちの人や先生にぜひ話してみましょう。話すことで
き も お つ たいちょう えいきよう
気持ちが落ち着き、体調にもよい影響があります。

5月の保健行事

ちようりよくけんさ けっか し しつべいいじよう ばあい じ び かけんしんご くば
聴 力 検査の結果のお知らせ(疾病異常があった場合)は耳鼻科健診後に配ります。

月	火	水	木	金
			1	2
			聴力検査 (3・5年・ なかよし学級)	聴力検査 (1・2年)
	6	7	8	9
内科健診では背骨 の形をみます。 こうがくねんじよし かのお 高学年女子は可能 であれば胸だけを おおいしたぎ 覆う下着を着てき てください。内科 けんしん ぜんかいけつせき 健診は前回欠席 した人も受けられ ます。保健室に來 てください。		聴力欠席者検査 (3・5年・なかよし 学級の対象者)	聴力欠席者検査 (1・2年の 対象者)	
	13	14	15	16
	内科健診 13:00～ (1-1・2-1・5-1・ 5-2・前回欠席者)		耳鼻科健診 8:45～ (全学年)	内科健診 13:00～ (1-2・2-2・5-3・ ぜんかいけつせきしゃ 前回欠席者)
尿検査の尿を出せ なかった人は 5月13日(火)の 9:00までに保健室 に持ってきてくださ い。	尿検査1次追加回収 9:00まで(未提出者)	20	21	23
	内科健診 13:00～ (1-3・3年・前回欠席者)	眼科健診 9:00～ (全学年)	4月の歯科健 診を欠席した 人が受けられ ます。	内科健診 13:00～ (4年生・前回欠席者)
	27	28	29	
	尿検査2次回収 9:00まで(該当者)	眼科欠席者健診 10:20(該当者)	歯科欠席者健診 10:20(該当者)	

熱中症を防ぎましょう

まだ暑さになれていないこの時期は熱中症に注意が必要です。学校に帽子と水筒を持って行き、水分は5分休みの時間ごとにとり、外では帽子をかぶって遊びましょう。

水分補給のポイント！

① 水・麦茶・スポーツ飲料などで補給する

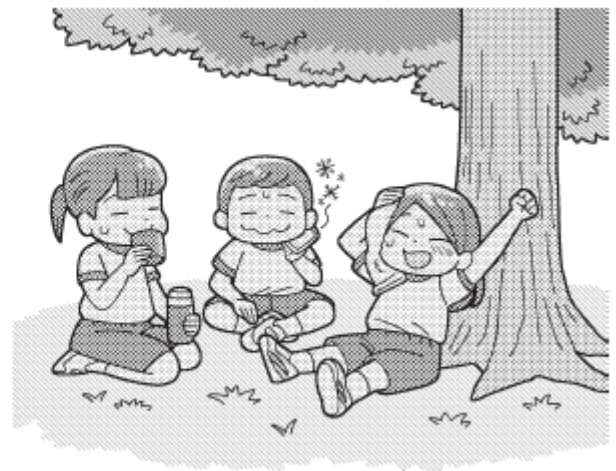
日常生活の中では水や麦茶などを飲んで水分を補給し、激しい運動時などはスポーツ飲料で水分とともに塩分も補給しましょう。スポーツ飲料には糖分も多く入っているので、一度にたくさん飲まないようにします。

利尿(おしっこを出したくなる)作用があるカフェインが入っている緑茶や紅茶、胃にたまりやすく、のどもかわきやすくなる砂糖が多く入ったジュースなどは、水分補給には不向きです。



② 「こまめに」、「少量ずつ」補給する

暑い日は、のどがかわいてから水分をたくさん補給するのではなく、15～30分に1回程度、100～200mLずつ水分を補給します。屋外の場合は、水分補給とともに、日かげで休けいを取り、ぬらしたタオルなどで体を冷やすとよいでしょう。



塩分補給のポイント！

あせをかくことで、体内の水分だけではなく、塩分も失われるため、補給する必要があります。まず、暑い日でも、朝・昼・晩にしっかりと食事を取り、食事から塩分を補給することが大切です。

日常生活の中では、食事で塩分をとるだけで問題ありませんが、スポーツなどの激しい運動時は、大量にあせをかいて、塩分も多く失い、「熱けいれん」を起こすことがあります。食事に加えて、スポーツ飲料や塩あめなどでこまめに塩分を補給しましょう。

日常生活の中では……食事(朝食・昼食・夕食)

激しい運動時は……食事+塩分補給

