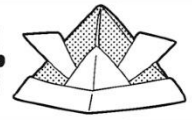


ほけんだより 5月号



すいみん きゅうよう じかん たいせつ
睡眠や休養の時間を大切にしましょう

2026年5月1日
町田市立鶴川第二小学校 保健室

4月には、新しい学年で、学校の色々な場所ががんばるみなさんの姿がありました。5月は4月の緊張による疲れが出やすく、体調不良やけがが増えやすい月です。疲れをふと感じたら、ぜひ睡眠と休養を大切にしてください。夜はできれば10時までに眠り、がんばっている心と体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。運動する、好きなことをする、周りの人に相談するなど、気持ちがほっとすることをやってみましょう。

健康診断の結果、病院で治療したほうがよい場合にはお知らせ(受診報告書)を渡していただきます。お知らせをもらったら、早めに病院や歯科医院に行き、病院で記入してもらった受診報告書を、6月のプールが始まる日までに学校に出してください。

5月の保健行事

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
				聴力検査 (3・5年・ なかよし学級)
4	5	6	7	8
			聴力検査 (1・2年)	聴力欠席者検査 (3・5年・なかよし 学級の対象者)
11	12	13	14	15
聴力欠席者検査 (1・2年の対象者)	尿検査1次追加回収 9:00まで(未提出者)	眼科健診 9:00～ (全学年)	歯科欠席者健診 10:20～10:40 (該当者)	内科健診 13:00～ (なかよし学級・ 4年)
尿検査の尿を出せ なかった人は、 5月12日(火)の 9:00までに保健室 に検体を持ってきて ください。	19	5月14日(木)に 4月の歯科健診 を欠席した人が 受けられます。	21	22
	26	27	28	29
	尿検査2次回収 9:00まで(該当者) 内科健診13:00～ (2年・前回欠席者)		耳鼻科健診 8:45～ (全学年)	内科健診 13:00～ (3年・前回欠席者)

ねっちゅうしょう 熱中症を防ぎましょう

5月は急に気温が上がる時期で、まだ体が暑さになれていないため熱中症に注意が必要です。学校に帽子と水筒(できれば1リットル以上入るもの)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んでください。朝ごはん・昼ごはん・夜ごはんの3食をかかさず食べて、睡眠をしっかり取ることも、熱中症の予防につながります。

熱中症に気を付けながら、楽しく体を動かすことで汗をかく力を付けて、暑さに慣れていきましょう。

熱中症予防のポイント

ポイント①
こまめに水分をとる

こまめに涼しい場所で休憩をとり、水分をとりましょう。

ポイント②
食事をしっかりとる

朝食・昼食・夕食をしっかりと食べて、塩分を補給しましょう。

ポイント①
時間を決めて「休憩」「水分補給」

休憩の目安
最低20～30分
に1回

水でぬらして
冷やしたタオル

時間を決めて休憩をとって体を冷やし、こまめに少量ずつ水分をとります。

ポイント②
塩分を補給する(2時間以上運動する場合)

食事(特に朝食) + スポーツ飲料または塩あめなど

スポーツ飲料は、糖分も多く入っているため、一度にたくさん飲まないようにしましょう。

- はじめは無理せずに、短い時間で軽く汗が出るくらいの軽めの運動にする。
- 服装は、動きやすく風を通しやすく、汗が蒸発しやすいものを着る。
- 運動後前・運動中・運動後に、こまめに水や麦茶などを飲む。一日三食をしっかりと食べて塩分を補給する。
- 朝ごはんでは味噌汁などの塩分と水分がとれるものを食べる。

