



2025. 4. 30  
町田市立函師小学校  
養護教諭 小俣 恵子

色とりどりの花や緑が美しい、さわやかな季節となりました。

現在、気候や環境の変化で体調を崩しているのか、「おなかが痛い」「頭が痛い」と言う人が増えています。また、溶連菌感染症と百日咳が数名出ています。

ゴールデンウィークは、無理のないように計画を立てて楽しんでくださいね！



## けんこうしんだん 5月健康診断カレンダー



日(曜日)	時間	学年	検査項目	注意事項
1日(木)	午前9:00~	全学年	眼科検診	
7日(水)	午前中	1年	聴力検査	簡単に耳そうじをしておきましょう。
9日(金)	午前9:00まで	未提出者	尿検査一次②	4/23未提出の人は忘れずに！
	午後1:00~	5年	内科検診	体育着で受けます。
12日(月)	午後1:00~	4年	内科検診	体育着で受けます。
16日(金)	午後1:00~	3年	内科検診	体育着で受けます。
20日(火)	午前9:00~	1・3・5年	耳鼻科検診	簡単に耳そうじをしておきましょう。
21日(水)	午前9:00~	全学年	歯科検診	朝、ていねいに歯みがきを！
	午前9:00まで	・精密検査の必要な人 ・未提出者	尿検査二次①	二次検査の容器は、一次の結果とともに2~3日前に配布。 ※一次未提出の人も提出可。
23日(金)	午後1:00~	2年	内科検診	体育着で受けます。
	午後1:00~	1年	内科検診	体育着で受けます。
26日(月)	午後1:00~	1年	内科検診	体育着で受けます。
27日(火)	午前9:00~	2・4・6年	耳鼻科検診	簡単に耳そうじをしておきましょう。
30日(金)	午前9:00まで	未提出者	尿検査二次②	一次・二次未提出の人は必ず提出。

※聴力検査について・・・4・6年生は、耳鼻科アンケートで「聞こえにくい」にチェックがあった場合、検査をします。

## ＊＊おうちの方へ＊＊

### 1. 耳そうじについて

耳そうじは、簡単に耳の入り口あたりをきれいにする程度にしてください。やりすぎると傷をつけてしまい、かえってよくないそうです。

### 2. 尿検査一次について

2回目の提出日(5/9)も未提出だった人は、二次検査の時(5/23・5/30)に提出できますが、精密検査が必要となった場合は、ご家庭で病院へ行き検査を受けていただくことになります。(費用は、ご家庭で負担)

### 3. 視力検査の結果について

眼科検診が終わりましたら、1・2年生はB以下、3年生以上はC以下でお知らせを出します。(裸眼またはメガネ)ただし、お知らせがなくても見づらい等ご心配がありましたら、眼科を受診してください。

☆A (1.0以上) B (0.9~0.7) C (0.6~0.3) D (0.2以下)

### 4. 健康診断の結果について

病気や異常の疑いがあった場合は、その都度お知らせを渡します。異常なしの場合は、健康診断が終了しましたら「けんこうカード」にてお知らせいたします。  
※歯科検診と尿検査は、異常なしの人も含め全員に結果のお知らせを渡します。

### 5. 欠席連絡について

tetoru、電話連絡、連絡帳でお知らせいただく場合、「体調不良」「かぜ」[通院]だけでなく、分かる範囲で症状等を教えていただけるとありがたいです。児童の健康状態、感染症の流行状況を把握するために必要です。お手数をおかけしますが、ご協力よろしく願いいたします。(例)発熱 38.0度、頭痛、咳、歯科通院・・・等。

\*\*\*\*\*



気温に合わせて服装を変えよう

朝から「最高気温」に合わせた服装だと、気温が上がる前や気温が下がってきた時に「寒い!」と言って湯たんぽを借りに来る人がいます。

薄い上着を持ってきておくといいですね!  
(今の気候だと冬用は暑いです。)

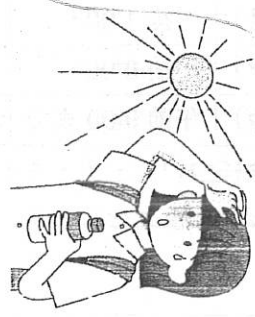
夏が始まる前に！

今からできる！

# 暑熱順化

体を暑さに慣らす  
のススメ

5月は  
熱中症シーズンの  
はじまりです！

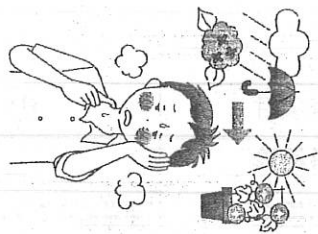


## 熱中症予防のカギは暑熱順化

熱中症は梅雨明けから急増します。理由は、急激な気温の上昇に対して、汗をかいたり血管を広げて体内の熱を逃がしたりする機能が追いつかず、体温が上昇し過ぎてしまうからです。

そこで大切なのが暑熱順化。なんだか難しい言葉に聞こえますが、言葉のとおり「暑さ（熱さ）に体を順化させる（慣れさせる）」ことです。

夏までに暑熱順化ができていないと、急激な気温の上昇にも体が対応できず、熱中症になりやすくなるのです。



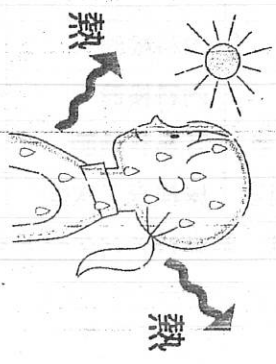
暑熱順化できていない時



- 汗をうまくかけない
- 血管から熱を逃がしにくい

熱中症になりやすい

暑熱順化できている時



- 汗をかきやすい
- 血管から熱を逃がしやすい

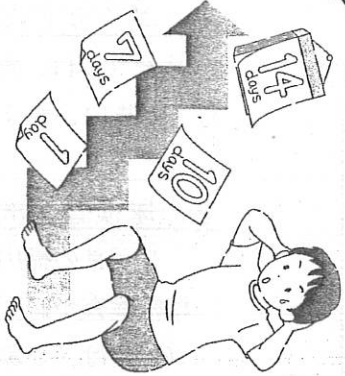
熱中症になりにくい

2 week!  
challenge!

## 暑熱順化

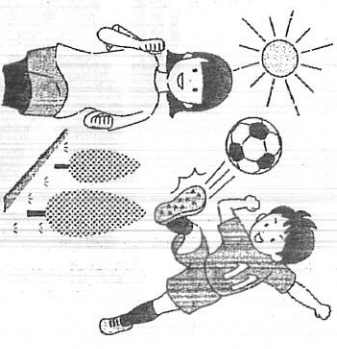
### 3つのコツ

暑熱順化は、軽い汗を流すことと2週間ほど続けることが大切。生活の中で自分にとっての方法を無理なく取り入れてみましょう。



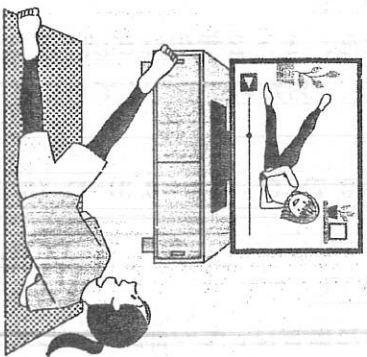
## 運動時は強度を少しづつ上げる & ① 運動不足時はウォーキングから

普段から運動をしている人は、この時期は「軽く汗を流す運動」から「少しづついくらいの運動」に徐々に強度を上げ、激しい運動は控えましょう。運動不足の人は、毎日30分程度のウォーキングや、階段を使うことを意識すると良いでしょう。



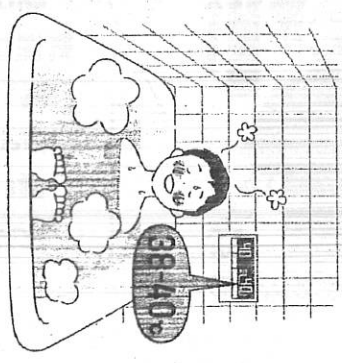
## ② 家で楽しめる筋トレを

室内でできる筋トレも軽く汗を流すには◎。いきなり激しいトレーニングを行うと筋肉痛になり続けにくくなるので、軽めの筋トレを1日30分程度行うのがオススメです。YouTubeなどで楽しく続けられる筋トレを探するのも良いですね。



## ③ ゆったり湯船につかる

お風呂はシャワーだけで済ませず、湯船につかりましょう。38~40℃のぬるめのお湯に15~20分ほどつかること、じんわりと汗が出てきます。リラックスして夜も眠りやすくなるので、軽く汗を流す運動を続けるための体力作りにもなります。



水分補給



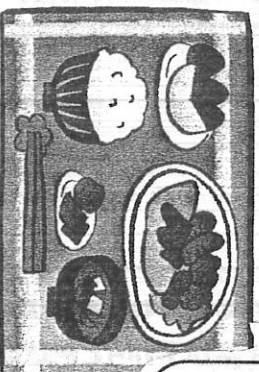
水分をこまめにとろう

睡眠



ぐっすり眠れる環境を整えよう

体調管理



体調を整え丈夫な体を作ろう

朝ごはん、

食べてきてね！