



令和6年5月7日
千代田区立麴町小学校
校長 田村砂弥香
養護教諭 野地ひとみ

5月6日は「立夏」、暦の上では夏の始まりです。新緑が美しく爽やかな風が吹くこの時期は、運動をするととても気持ちがいいですね。でも、体はまだ暑さに慣れていないため、急に激しい運動をすると熱中症の危険があります。運動をする時はこまめな水分補給を忘れず、疲れたら無理せず休むようにしましょう。

5月の保健目標 「熱中症を予防しよう」

こんな日は **熱中症** にご用心

湿度が高い日
急に暑くなった日
風が弱く、日ざしが強い日

体がまだ暑さに慣れていないこの時期、急な運動をすると**熱中症の危険**があります。

- こまめな水分補給
- タオルで汗をふく
- 帽子をかぶる

今からしっかり対策しましょう

暑熱順化

は今のうち！

暑熱順化とは、熱を外に放出して体温を調整する力をつけ、体が熱中症になりにくい状態になることです。

ポイントは「汗」。体の中に熱がたまりすぎると熱中症になります。そうならないよう、体は汗をかくことで熱を体の外に出しています。適切に汗をかく力をつけることが、暑熱順化の鍵なのです。

- シャワーだけでなく、湯船につかる
- 汗をかくほどの運動を習慣にする
- その他、汗をかく行動をする

暑熱順化には、数日～2週間程度かかると言われていますが、体調や体質などによって個人差があります。その日の調子や環境に合わせて無理なく汗をかき、夏本番に備えて体を暑さに慣れさせていきましょう。



裏面もご覧ください→

けん 健康 診断 まだまだ 続きます

日にち	学年							健診項目	持ち物・連絡事項
	1年	2年	3年	4年	5年	6年	その他		
5/8 (水)	○							歯科健診	当日の朝、歯磨きをする。
5/9 (木)				○	○			歯科健診(4年生) 内科健診(5年生)	当日の朝、歯磨きをする。 体育着持参
5/10 (金)						○		尿検査2次1回目 歯科健診(6年生)	当日の朝、歯磨きをする。
5/13 (月)					○			聴力検査	
5/14 (火)			○					歯科健診	当日の朝、歯磨きをする。
5/15 (水)			○		○			耳鼻科健診	
5/16 (木)		○					○	尿検査2次2回目 歯科健診(2年生) 移動教室事前健診(6年生)	尿検査追加回収日 当日の朝、歯磨きをする。 体育着持参
5/17 (金)					○			歯科健診	当日の朝、歯磨きをする。
5/21 (火)		○						内科健診	体育着持参
5/23 (木)						○		内科健診	体育着持参
6/3 (月)								よい歯の表彰 歯科指導(4年生) 尿検査予備	尿検査追加回収日

保護者の方へ

6月3日(月)は、よい歯の表彰がありますので、歯科健診で受診の必要がある結果を受けた場合は、早めに受診をして、結果をご報告ください。6月3日(月)以降でも受診を済ませた場合は、表彰状をお渡しします。

よい歯の表彰対象者

- ① 今年度の歯科健康診断結果のお知らせで「早めの受診が必要です」に該当しない児童
- ② ①に該当しても、歯科診察結果報告を提出した児童

歯と口腔の優秀者(6年生児童)

- ① 6年間、歯科健康診断結果のお知らせの「早めの受診が必要です」、「ご家庭での注意が必要です」に該当していない児童
- ② 6年間、処置歯のない児童