

# ほけんだより 5月号

2025年5月  
一宮市立  
赤見小学校  
✿保健室✿

新しい学年になって1か月がたちました。新しい学年にはなれましたか？急にあつくなったり、はださむい日があったり、体調をくずしやすい季節です。半袖にうわぎをきるなど、ぬいだりきたりできる服そうにするといいですね！



## シーズン到来！熱中症に気をつけて

急に暑い日もある5月は、からだ暑さに慣れていないため、熱中症になりやすい時期でもあります。毎日、水筒を持ってきて、こまめに水分をとり、熱中症にならないようにしましょう！



### 熱中症予防・4つのポイント

#### ①「のどがかわいた」と思う前に、 こまめに水分をとろう！

のどがかわいたときには、すでに脱水状態が始まっています！特に運動をする時は、運動中はもちろん、その前後にも必ず水分をとりましょう。



#### ②ぼうしをかぶろう！



#### ③体調がわるいときは、 早めに休もう！

近くの先生や友達に伝え、無理をせず、休けいするようにしましょう。



#### ④早ね・早起き・朝ごはん！

寝不足の人や朝ごはんを食べていない人は熱中症になりやすいです。

## …… 保護者の方へ ～健康診断結果を確認しましょう～ ……

保健室から、子どもたちに、健康診断の結果をもとに、個別に医療機関の受診・治療のすすめについて伝えていきます。学校での健康診断は、医療機関への受診や治療が必要かもしれないケースを見出すものでもあり、すぐに病気と診断されるものではありません。

しかし、学校医からの「医療機関を受診・治療したほうがよい」というアドバイスは大切です。

お子さんを通じて、「受診・治療のお知らせ」を受け取られましたら、受診・治療をおすすめします。

