

# ほけんだより 5月

令和6年5月8日  
浅井北小学校  
保健室

5月6日は「立夏」、暦の上では夏の始まりです。新緑が美しくさわやかな風が吹くこの時期は、運動するととても気持ちがよいですね。でも、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けいするようにしましょう。



## 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。



## ☆☆☆ 内科検診時の服装について(確認) ☆☆☆

5月21日(火)・22日(水)に内科検診を実施します。その際、

- 上下体操服で検診を行います。
- 下着は、体操服の下に着衣で構いません。ただし、金具がついた下着の場合は、下着をずらしていただくこともあります。
- 側弯症などの疑いがある場合は、脱衣での検診が必要になる場合があります。



以上、ご承知おきください。

## 頼られた人もハッピーに!

新年度が始まり、新しい役割を任されたり、新しいことにチャレンジしたりしている人も多いと思います。でも、やり方がわからないなど、苦戦する場面もあると思います。

そんな時は人に頼りましょう。

「頼るのは迷惑、かつこ悪い」

と思ってしまうかもしれませんが

が、頼ることは相手にとっても良いことがあります。



### 人の役に立ち

感謝されると幸せを感じる

頼られることは信頼の証拠。

「任せてもらえた」と喜びを引き出す

「難しい、大変」など困った時は

「ちょっとお願い」

と声をかけてみましょう。

