



やまぐちしょうがっこう ほけんしつ
山口小学校 保健室

日中は半袖でも汗ばむほどに暑くなる日も増えてきました。でも、朝夕はまだ冷やっとする日もあります。この時期は、服装選びがとても難しいですね。気温や季節によって服装を変えることは、とても大切なことです。お天気や気温に合わせて、脱ぎ着できる服装で活動したいですね。着替えを持ってくるのもおすすめです。おうちの人と相談してみてください。

上着 (ウエグキ)

体温調節 (たいおんちぎよく)

寒いときは (さむいときは) 調節しよう (ちようせつ たいせつしよう)

暑いときは (あついときは)

季節の変わり目は、朝は寒くて着込んだのに、昼には暑い…なんてことも。脱ぎ着して調節しやすい服装にしましょう。



運動会の練習が始まりました。

朝の涼しい時間でも、日差しはきつく、少し動くだけでも汗が出てきますね。たくさんのエネルギーを使うので、今まで以上に朝ごはんをしっかり食べてきてください。また、水分補給がしっかりできるように必ず水筒を持ってきてください。これから、水分補給をすることも増えると思うので、多めに用意しておくとお安心です！！

始めよう!

暑熱順化 (しょねつじゆんか)

梅雨が明ける頃から熱中症になる人が増え始めます。熱中症にならないために、暑さに体を慣れさせる暑熱順化を今から始めましょう。

外で少し汗が出るくらいの運動をする



家でストレッチなどの運動をする



湯船にゆっくりつかる



<5月の保健行事>

5/14(木)13:40 眼科健診
対象：1年生、有症者

5/18(月)10:00 心電図検査
対象：1年生、他希望者

5/19(火)9:00 尿検査1回目
対象：全校児童

5/27(水)14:00 耳鼻科健診
対象：1年生、有症者

<保護者の皆様>

日が近づきましたら、対象者のお子さんにはお知らせを配付します。大切な健診ですので、確実に受けられるよう、お願いいたします。

<保護者の皆様>

もうすぐ水泳学習が始まります。活動中の事故を防ぐためにも、事前の健康観察をお願いします。普段と様子が違うことがありましたら、必ずご連絡ください。また、睡眠時間や朝食についても、ご家庭で気をつけていただけたらと思います。よろしくお願いいたします。

