

ほけんだより

令和8年6月5日 No.4
札幌市立北野小学校 保健室
児童・保護者用

体育発表会が終わりました。一人一人自分の力を出しきって力いっぱいがんばる姿がとてもすてきでした。練習を積み重ねて努力したことは、必ずみなさんの力になっているはずです。6月12日まで、体育記録会がありますが、体育発表会で成長した力を使って、今までの自分を超越することができるよう記録にチャレンジしてくださいね。

これから、夏に向かって暑くなってきます。暑さにまだ慣れていない時期は、だるくなったり頭が痛くなったりしやすくなります。また、週末は気温が下がる予報です。暑くなったり寒くなったりと、体調管理が難しい季節ですが、規則正しい生活を心がけ、こまめな水分補給と休養をとりながら、元気に過ごしましょう。

ファイト!



5月の保健室の様子

病気では、5月はお腹の痛み、吐く、下痢をするといった症状の人が増えました。5月下旬には、暑さや疲れから体の調子を崩す人が多かったです。体調が悪いときは無理をせず、休養を心がけてください。

けがでは、外での活動が増えたため、すり傷で来室する人が増えています。すり傷ができたなら、すぐに傷口を水道で洗い流すことが大切です。自分でできることをしてから保健室に来ましょう。

保健室来室件数

病気・心 135名
けが 190名

5月の感染症

- 溶連菌感染症
- 感染性胃腸炎

暑さに強い体をつくっていきましょう!

体を少しずつ暑さに慣らしていくことを「暑熱順化」と言います。

夏の準備!
熱中症予防

暑熱順化のポイント

ポイント①

汗をかく

毎日軽く体を動かして、しっかり汗をかける体をつくりましょう。汗をかけないと体の中に熱がたまって、具合が悪くなってしまう。

暑熱順化のポイント

ポイント②

暑さに慣れる

涼しいところにばかりいないで、暑いところにも慣れさせていくことも大切です。

軽く運動する。



お風呂にゆっくり入る。

こまめな水分補給や風通しの良い服を着ることも暑さを乗り切るには大切なことです。



どうしたら、体が暑さに慣れるのかな?