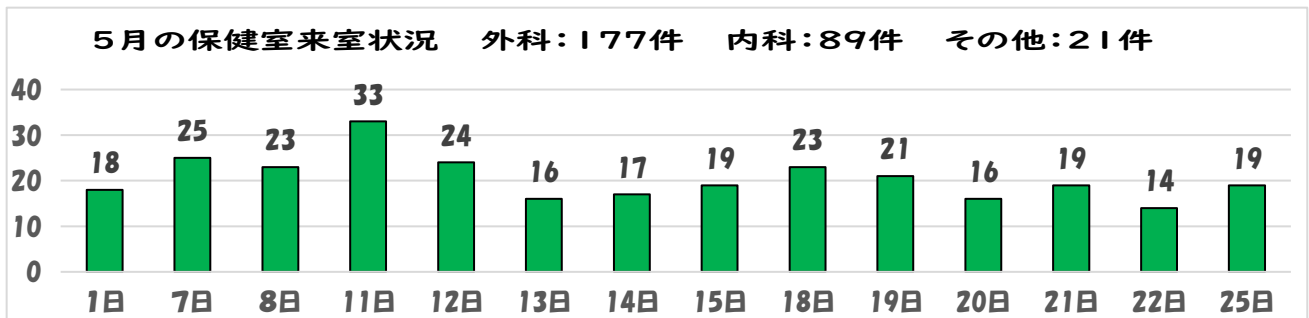


いよいよ運動会が近づいてきました。子どもたちは本番に向けて、毎日一生懸命に練習に取り組んでいます。5月は、爽やかに晴れたかと思えば、急に夏のように暑くなったり、雨が降って肌寒くなったりと、1日のうちの気温差が非常に大きい季節です。特定の感染症の流行はみられませんが、体調を崩す人も増えています。ご家庭でも「早寝・早起き・朝ごはん」を心がけ、体調を整えて本番を迎えられるように、ご協力をお願いいたします。



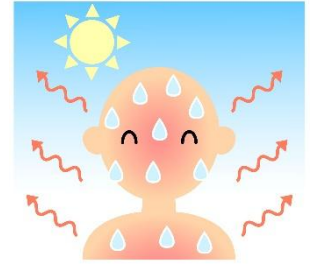
## 運動会に向かう準備はOK？

お子さんと一緒に読んで、確認してください。

<p>夜更かしをせずに、たっぷりとねむった。</p>	<p>朝ご飯をしっかりと食べた。</p>
<p>熱中症対策のために、汗拭きタオルや水筒を忘れずに持った。</p>	<p>運動に適した服装をしている。</p>
<p>手足の爪を短く切った。</p>	<p>具合の悪いところがなく、体調は万全である。</p>
<p>体育帽子のゴムがきちんと付いている。</p>	<p>足に合った靴をはいている。</p>

## ～本格的な夏が来る前に！ご家庭で始める「暑さに強い体づくり」～

まだ体が暑さに慣れていない「暑熱順化」ができていない時期は、汗をうまくかけず体内に熱がこもりやすいため、熱中症の危険性が急増します。体が暑さに慣れてくると、皮膚の血管が広がりやすくなり、効率よく汗をかけるようになるため、暑さに強くなります。



体が暑さに慣れていない状態では、気温の上昇や運動に対して以下の反応が追いつきません。

- 汗の調節ができない：うまく汗をかけず、気化熱で体温を下げられない。
- 体に熱がこもる：皮膚の血管がうまく広がらず、熱を外に逃がしにくい。
- 体温が急上昇する：脱水状態になりやすく、めまいやだるさを引き起こす。

**暑熱順化のポイントをチェックして、ぜひご家庭でも実践してみましょう！**

### ご家庭でできる「汗をかく練習」

日常生活の中で、少しずつ「汗をかく機会」を増やしていきましょう。

#### 1. 毎日、湯船に浸かる

シャワーだけで済ませず、お風呂の湯船に浸かってじっくり体を温めましょう。じんわりと汗をかく練習になります。



#### 2. 無理のない範囲で体を動かす

涼しい朝や夕方に、親子で散歩やウォーキング、サイクリングなどをしてみましょう。「少し汗ばむくらい」の運動が効果的です。



## 6月の健康診断スケジュール



6	11	木	尿検査（第二回）	該当者
	15	月	歯科検診	1・3・6年生・なかよし
	17	水		2・4・5年生
	23	火	尿検査（第三回）	該当者
	25	木	耳鼻科検診	1・4年生・なかよし（1・4年）

5月までに行った健康診断の結果はすでにお渡ししています。

病院を受診された場合は、連絡書の提出をどうぞよろしくお願いいたします。

6月も引き続き、持ち物や服装について、ご協力をよろしくお願いいたします。



詳細は、児童用ほけんだより「ほかほか」でお知らせします。すぐーるで配信しますので、ぜひお子さんと一緒に目を通していただけると有難いです。