



うちのひと  
よみましょう！

令和7年 5月  
岩国市立宇佐川小学校  
ほけんしつ

こんにちは★新学期が始まって、1か月がたちましたね。健康診断もと耳鼻科検診のみです。検査をしてもらうときは、しっかりあいさつができていて、みなさんの受診態度はとってもかっこいいです。この調子で残りの健康診断もがんばりましょう！そして、自分の体が健康でいられるために、受診のお知らせがきたら、お医者さんにみてもらいましょう。また、だんだん暑くなってきた、汗をかくこともふえましたね。今月は、体をきれいにすることについてのお話です。うちのひとといっしょに読んで、おべんきょうしてみてくださいね。

## 5月のほけんもくひょう

けんこう からだ  
健康な体をつくろう

み まわ  
身の回りをせいけつにしよう

## ☆ “せいけつ” を心がけよう ☆

「せいけつ」という言葉を聞いたことはありますか？「せいけつ」とは、【よごれがない】、【きれいである】ということです。毎日のけんこう観察や、給食当番のしごとをする前に、「せいけつ」であるかどうかチェックしていますよね。日ごろの生活でも、きちんといしきできていますか？「せいけつ」にすると、心もスッキリして気持ちがよくなります！そのために、これからは下のイラストのようなことをいしきましょう。ともだちにイヤな思いをさせない、病気にならないためにも、「せいけつ」であることを心がけて、生活しましょうね。



せっけんで

手をあらおう



ハンカチ・ティッシュ

を持ち歩こう



つめをきろう

まいにち

毎日 “せいけつ” を心がけて、

こころ

からだ

体も心もキレイでいよう！！



したぎ  
下着を着よう



は  
歯みがきをしよう



まいにち ふろ  
毎日お風呂に

入ろう

# ねっちゅうしょうよ ぼ う からだ あつ な 熱中症予防のために、体を暑さに慣らそう

## ねっ ちゅう しょう よ ぼ う しょ ねつ じゅん か 熱中症予防のカギは暑熱順化

熱中症は梅雨明けから急増します。理由は、急激な気温の上昇に対して、汗をかいたり血管を広げて体内の熱を逃がしたりする機能が追いつかず、体温が上昇し過ぎてしまうからです。

そこで大切なのが暑熱順化。なんだか難しい言葉に聞こえますが、言葉のとおり「暑さ（熱さ）に体を順化させる（慣れさせる）」ことです。

夏までに暑熱順化ができていないと、急激な気温の上昇にも体が対応できず、熱中症になりにくくなるのです。

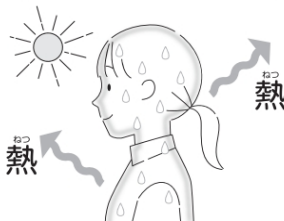


### しよ ねつじゅん か ととき 暑熱順化できていない時



- 汗をうまくかけない
- 血管から熱を逃がしにくい
- 熱中症になりやすい

### しよ ねつじゅん か ととき 暑熱順化できている時



- 汗をかきやすい
- 血管から熱を逃がしやすい
- 熱中症になりにくい

**! 2 week! challenge!**

**暑熱順化**

**3つのコツ**

暑熱順化は、軽い汗を流すことと2週間ほど続けることが大切。生活の中で自分に合った方法を無理なく取り入れてみましょう。

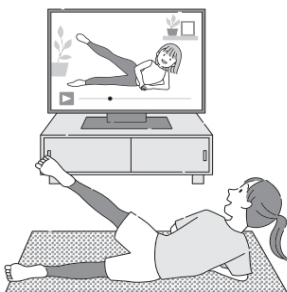
## ① 運動時は強度を少しずつ上げる & ① 運動不足時はウォーキングから

普段から運動をしている人は、この時期は「軽く汗を流す運動」から「少しきついくらいの運動」に徐々に強度を上げ、激しい運動は控えましょう。運動不足の人は、毎日30分程度のウォーキングや、階段を使うことを意識すると良いでしょう。



## ② 家で楽しめる筋トレを

室内でできる筋トレも軽く汗を流すには◎。いきなり激しいトレーニングを行うと筋肉痛になり続けにくくなるので、軽めの筋トレを1日30分程度行うのがオススメです。YouTubeなどで楽しく続けられる筋トレを探すのも良いですね。



## ③ ゆったり湯船につかりよう

お風呂はシャワーだけで済ませず、湯船につかりましょう。38～40℃のぬるめのお湯に15～20分ほどつかり、じんわりと汗が出てきます。リラックスして夜も眠りやすくなるので、軽く汗を流す運動を続けるための体力作りにもなります。



## ! 5月も熱中症の危険アリ! 暑熱順化ではこまめな水分補給を !

ほ ご しゃ かた  
 保護者の方へ

健康診断の結果を  
 お渡ししています

健康診断の結果、医療機関の受診が必要な場合は通知しています。視力や聴力など、早期発見・早期治療によって治療期間が短くなったり、その後が変わってくるものもあります。何かとお忙しいこととは存じますが、お知らせを受け取った際は早めの受診をおすすめします。



※なお、学校の健康診断は病気の「可能性」のスクリーニングなので、医療機関で検査すると「異常なし」とされる場合もあります。