



令和7年5月7日

さいたま市立中島小学校 保健室



5月になり、動くと汗ばむような日も増えてきました。まだ体が暑さに慣れていないので、熱中症になりやすい時季です。元気に過ごす基本は「生活リズムを整えること」です。また、運動や外遊びをするときには、帽子を被ったり、こまめに水分補給をしたりしましょう。疲れたら無理をせず、日陰や屋内などの涼しいところで休憩するようにしましょう。

健康チェックカードの取組について

ゴールデンウィークはどんな生活を送っていましたか。つつい夜更かししたり、朝起きるのが遅くなって朝ごはんを食べなかったり、外へ出られずなかなか運動できなかったり…。病気や熱中症にならないよう、体の免疫力を高めるためにも生活リズムを振り返って見直してみましょう。

本校では、毎年ゴールデンウィーク・夏休み・冬休みの後の1週間で、いつもの生活リズムに早く戻すために健康チェックカードの取組を行います。ご協力をお願いします。

配付日 5 / 7 (水)

実施期間 5 / 8 (木) ~ 14 (水)

提出日 5 / 15 (木)



熱中症になりにくい体をつくろう

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。



健康診断で分かること・分からないこと

分かること…バランスよく成長しているか?体の異常や病気の可能性はないか?

分からないこと…視力や聴力の正確な数値、病名、病気や不調の原因、治療法

健康診断の検査・検診の結果、疾病・異常の疑いのある児童には、

「結果のお知らせ」をお渡しします。

なるべく早めに受診していただきますようお願いします。

まだまだ続きます
健康診断



学校感染症・出席停止期間について

学校保健安全法施行規則で指定されている感染症や、学校生活を通じて流行しやすい感染症にかかった場合は、流行が広がるのを防ぐために、『出席停止』の措置をとることになっています。

- 出席停止の期間中は、欠席扱いにはなりません
- 医師の診断を受けたときは、必ず学校にご連絡ください。
- 出席停止の日数は、病気ごとに定められています。
診断を受けた際には、医師に確認をしてください。
- **学校感染症は、その‘疑い’であっても出席停止扱いになります。**



ご質問等がありましたら、担任または養護教諭までご連絡ください。

★ 新型コロナウイルス感染症 ★

発症した後5日を経過し、かつ、症状が軽快した後1日を経過するまで出席停止

★ インフルエンザ ★

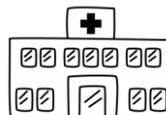
発症した後5日を経過し、かつ、解熱した後2日を経過するまで出席停止

★ 流行性耳下腺炎(おたふくかぜ) ★

耳下腺、顎下腺または舌下腺の腫脹が発現した後5日を経過し、かつ、全身状態が良好になるまで出席停止

★ その他(溶連菌感染症・感染性胃腸炎 等) ★

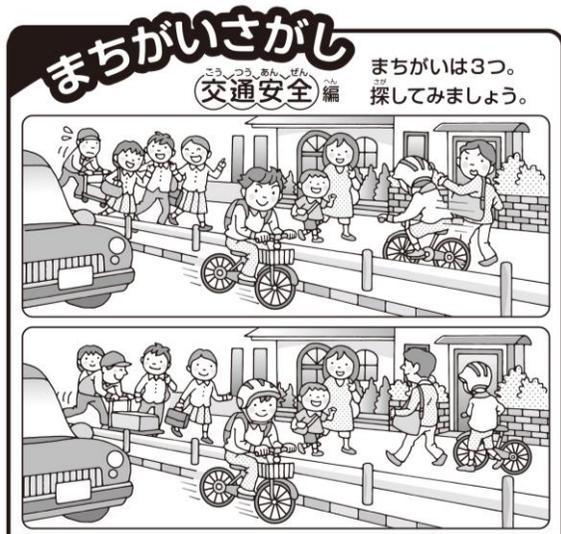
基本的には、症状が軽快し、全身状態が良好となれば登校可能



5/11~5/20は

春の全国交通安全運動です

登下校のときやお出かけのとき、歩いているときも自転車に乗っているときも、安全に気をつけていますか？では、「安全に気をつける」とはどういうことでしょうか。例えば、信号は守っていますか？道を曲がるときや渡るときは、左右をきちんと確認していますか？自転車はスピードを出し過ぎていませんか？歩きながらよそ見をしていませんか？といったことがあります。ぜひ、家族で「安全」や「命を守ること」について話し合っただけければと思います。



こたえ

自転車て歩道を走っている

自転車は軽車両。基本的には車道を走ります。車道を安全に走れないときは歩道を走っても良いですが、歩行者優先。



道に広がって歩いている

他の人の迷惑になるほか、車道側にはみだりな接触事故につながることも。おしゃべりが楽しくても、安全確認は忘れずに。



ヘルメットをかぶっていない

自転車事故で亡くなるときは、頭に致命的なケガを負っているパターンが多いです。ヘルメットで防げたかもしれません。

