

けんまかな



れいわ ねん ねん がつ にち
令和7年(2025年) 5月1日
ながはまようごがっこう ほけんしつ
長浜養護学校 保健室 NO.2

あたらしいクラスでの学校生活には慣れてきましたか？
ゴールデンウィーク頃より、暑い日が増えてきます。まだ体が熱さに
慣れていないうえ、新学期の疲れも出てくるタイミングですので、
熱中症にも注意が必要です。
十分な睡眠と適度な運動を心がけて、健康に過ごせるようにしましょう。



5月の予定

- | | |
|--------|-------------------|
| 1日(木) | 歯科検診(中学部・小学部一部) |
| 8日(木) | 耳鼻科検診(中学部・小学部一部) |
| 13日(火) | 内科検診(中学部・小学部一部) |
| 14日(水) | 胸部レントゲン検査(高等部1年生) |
| | 心電図検査(小・中・高等部1年生) |
| 15日(木) | 保健相談 |
| 20日(火) | 内科検診(小学部一部) |
| 29日(木) | 耳鼻科検診(高等部・小学部一部) |

朝ごはんを食べよう！



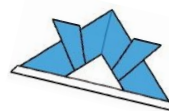
保護者の方へ

健康診断の結果を
お渡ししています

検査検診結果について、受診の必要な人には、案内を行っています。
歯科検診については、全員に結果をお返ししています。
案内をもらった方は、早めに受診をお願いします。すべての結果
については、7月にまとめてお渡しします。
受診でお困りのことがありましたら、保健室まで連絡してください。



※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。



そろそろはじめましょう

熱中症予防

5月は熱中症シーズンの始まり。急に暑い日が出てきて、暑さに慣れていない体がついていけず、熱中症になりやすい時期です。暑さに負けない体づくりをはじめましょう！

水分補給



水分をこまめにとろう

睡眠



ぐっすり眠れる環境を整えよう

体調管理



体調を整え丈夫な体を作ろう

暑熱順化とは・・・？

熱中症予防のカギは暑熱順化です。
難しい言葉に聞こえますが、「暑さに体を順化させる（慣れさせる）」ことです。
本格的な夏までに暑熱順化ができていると、急激な気温の上昇にも体が対応でき、熱中症になりにくくなります。

①

運動不足はウォーキングから



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

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、38～40℃のぬるめのお湯に15～20分ほどつかると、じんわり汗が出てきます。軽く汗を流す運動を続けるための体力づくりにもなります。



③

家で楽しめる筋トレを

室内で出来る筋トレも、軽く汗を流すには良いです。YouTubeなどで、楽しく続けられる筋トレを探すのもいいですね！

