

# ほけんだより 5月

令和6年4月26日  
高岡市立高陵小学校  
保健室

5月は暦の上では夏の始まりです。爽やかで過ごしやすいですが、朝晩と日中の気温差が大きく、体調を崩しやすい時期でもあります。新学期が始まり約1か月が経ち、疲れが出てくる頃です。連休中に出掛けられる予定のご家庭もあると思いますが、休む時間をしっかりと、お子さんが連休明けも元気に過ごせるよう、生活リズムを整えてあげてください。



## 健康の秘訣

### 「正しい生活リズム」ペースをつくるカギは朝!!



はやお 早起きして朝日をあびる



ちようしよく 朝食をたべてエネルギー補充



まいあさ 毎朝きもちよく排便する

れんきゆうちゆう 連休中もはやね・はやおき・あさごはん! 生活リズムをくずさないようにしよう!!

## 暑熱順化



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。

は今のうち!

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なれさせていきましょう。



健康診断の結果をお知らせします



からだ けんこう  
体は健康だった？

どれくらい せいちょう  
成長した？

ひと いっしょ かくにん  
おうちの人と一緒に確認しましょう。

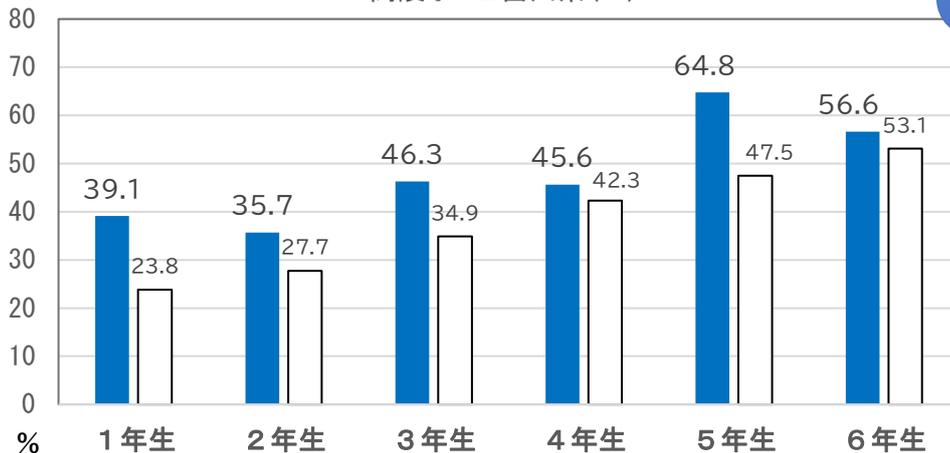
じゅしん ひと  
「受診のおすすめ」をもらった人は、  
はや びょういん  
早めに病院へ。

◎健康診断が4月から始まり、6月まで続きます。各健診終了後、異常の疑いがあるお子さんには、受診カードを渡しています。学校での健診はスクリーニング検査のため、医療機関を受診された結果、異常がないこともあります。早期発見・早期治療のため、早めに医療機関で受診・相談をお願いいたします。

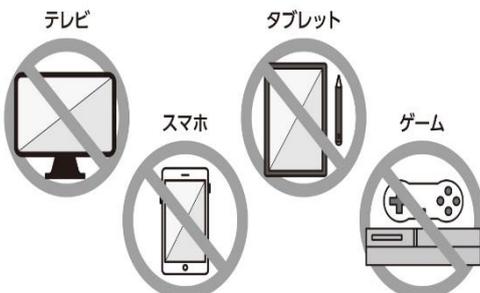
◎1学期の視力検査の結果、視力が B(0.9~0.7)、C(0.6~0.3)、D(0.3 未満)のお子さんに視力相談カードを配付しました。受診後は学級担任へカードを提出してください。

1学期視力検査の結果～裸眼視力1.0未満(B、C、D)の割合～

■高陵小 □富山県(R5)



どの学年も県に比べて裸眼視力 1.0 未満の割合が高かったです。「目は一生もの」と言います。視力低下を防ぐために「メディア時間」や「姿勢」、「外遊び」等普段の生活を見直しましょう。



メディアの画面から出る光は、眠りの質を悪くします。  
ぐっすり眠るためにも、寝る1時間前にはしっかり「OFF」！

お知らせ

内履きズックの衛生のため、毎月、月末の金曜に持ち帰りますので、きれいに洗って、月曜に持たせてください。4月分は5月2日(木)に持ち帰ります。

ズックを洗わずに履き続けると、足から出た汗や垢が少しずつ溜まっていき、菌が繁殖しやすくなります。

また、内履きズックのサイズがお子さんの足に合っているかも確認をお願いします。

