

# ほけんだより 5月

郡上特別支援学校 保健室

令和6年5月22日

文責：池田麻美

## 5月の保健目標

自分の体について知ろう

最近は日によって暑かったり肌寒かったり、一日の気温の変化も大きく、春と夏が混在しているような気候ですね。5月も後半にさしかかり、そんな気候や新しい生活の中で知らず知らずのうちに疲れがたまっているかもしれません。家に帰ったら十分に休養をとるなど、心も体もホッと一息つける時間を作ってくださいね。

## こんな日は **熱中症** にご用心

湿度が高い日

急に暑くなった日

風が弱く、日ざしが強い日

体がまだ暑さに慣れていないこの時期、

急な運動をすると **熱中症の危険** があります。

## しょねつじゅん か 暑熱順化で予防しよう!

### 暑熱順化とは・・・

熱を外に出すことで体温を調節する力をつけ、熱中症になりにくい体にする。

あせ  
ポイントは「汗」

汗をかくことで、体の中の熱を体の外に出すことができます。適切に汗をかくことが、暑熱順化のカギとなります。

体を積極的に動かし、発汗を促しましょう!



暑熱順化には、数日～2週間ほどかかるとされており、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、少しずつ暑さに体を慣らしていきましょう!

やってみよう!



**お風呂でゆっくり湯ぶねにつかる**



**汗をかく程度の運動を習慣にする**

(ウォーキングやランニングなども◎)

# 健康診断 始まっています!

<高等部 身体測定>



<小中学部 身体測定>



<高等部 視力聴力検査>



<高等部 内科検診>



<小学部4年生 心電図検査練習の様子>



手首・足首にクリップを付けて、  
ベッドに横になる練習をしました。

受診が必要な場合は後日、お知らせの用紙をお渡します。早めの受診をお勧めします。

その他、異常がなかった結果については「健康カード」に記載し、夏休み前にお渡します。

