

ほけんだより 6月

令和8(2026)年5月29日

横須賀市立大塚台小学校

保健室 No.3-1



5月は晴れて気温が高い日や雨が降って気温が低い日があり、衣服の調節が難しかったですね。肌寒い日にはうすい上着があるといいと思います。これから暑い日には教室に冷房が入ります。教室の場所や感覚のちがひによって頭が痛くなったり、おなかが痛くなったりすることがあります。外は暑くても教室の冷房対策として、うすい上着を用意しましょう。

手をあらって、ハンカチを持っていない人がいます。「ハンカチは、いつもじぶんといっしょ」です。白ごころから持ち歩くようにしましょう。

暑さですぐに頭がいたくなる人は、経口補水液をお茶とは別の水筒に入れて持ってくることができます。担任の先生に家の人から伝えてもらってください。

ねっちゅうしょう 熱中症に気をつけよう!

夏がくる前に、体を暑さに慣れさせよう!

毎日少しずつ1～2週間続けると体が暑さに慣れて、熱中症になりにくくなります(暑熱順化)



基本はしっかり汗をかくこと



毎日、少しずつでも運動しよう



お風呂でしっかり湯船につかりよう



汗をかいたらこまめに水分補給

6月の健康診断予定



日にち(曜日)	検査・検診	対象学年	時間	場所	注意事項
4日(木)	ないかけんしん 内科健診	1,3,5年生	13:20～	しちょうかくしつ 視聴覚室	おお 大きめのTシャツを着てくる。
11日(木)	しかけんしん 歯科検診	ぜんがくねん 全学年	8:35～	しちょうかくしつ 視聴覚室	あさ 朝の歯みがきを わすれずに。
16日(火)	にようけんさ 尿検査③	かいめ 1回目の未提出者 2次検査者	8:30まで	ほけんしつ 保健室	あさいちばん 朝一番の尿をとって 保健室に持ってくる。
18日(木)	ないかけんしん 内科検診	2,4,6年生 ぜんかいけつせきしゃ 前回欠席者	13:20～	しちょうかくしつ 視聴覚室	おお 大きめのTシャツを着てくる。

汗のひみつ

気温が上がって暑さを感じたり、運動して体温が上がったりすると、汗をかきます。どうしてでしょうか？

汗は蒸発するとき、体の表面の熱を奪います。つまり、汗をかくことで、私たちの体は体温が上がりにくいように調節しているのです。私たちの体って、すごいですね！

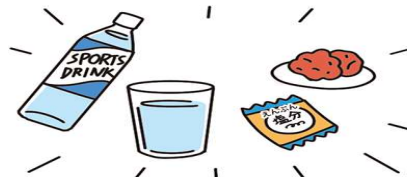
しっかり汗をかいて体温調節できるように、次のことを心がけましょう。

・ふだんから運動や外遊びをする。

・お風呂に入る。



・こまめに水分をとる（たくさん汗をかいたときは、塩分もとる）。



雨の季節に気をつけてほしいこと

1. かさの使い方を たしかめよう！

- ①ふざけてふりまわさない
- ②かさの先が人にあたらないようにする
- ③かさを広げるときはまわりの人に気をつける



2. レインコートを着よう！

登下校時にはかさだけだと、洋服がびしょりぬれてしまいます。
レインコートを着るとともに、ぬれた時の着がえもあとで学校で寒くありません。



3. 長ぐつをはこう！

雨がたくさんふっているときには、くつだと靴下までぬれるほどになることがあります。
長ぐつなら、水たまりに入ってしまったても安心です。

4. 車や自転車に気をつけよう！

雨がたくさんふっていると、視界が悪く、危険を察知しにくくなります。

5. マンホールのふたはすべりやすいので、気をつけよう！

6. 走らず、足元に注意して歩こう！

