



令和6年5月1日 発行  
東山小学校 No. 2

5月5日は「立夏」、暦の上では夏の始まりです。さわやかな風が吹いてとても気持ちがいい日もある一方で、日中は真夏のよう(なつ じゅう じつ)に暑い日もあります。まだ暑さに慣れていないこの時期こそ、熱中症(ねつちゅうしょう)に注意(ちゅうい)が必要です。体が徐々に暑さに慣れていくことを「暑熱順化」と言います。暑さに慣れるために大切なのは、汗をかく力をつけることなのです！

### 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。





## 身体測定結果をお知らせします！

身体測定を行いました。東山小の平均の値をお知らせします。

	男子身長(cm)・体重(kg)		女子身長(cm)・体重(kg)	
1年生	116.0	20.8	113.6	20.1
2年生	121.5	23.6	120.8	23.1
3年生	127.2	27.0	126.9	25.8
4年生	133.2	29.5	132.2	28.4
5年生	141.8	36.1	138.6	34.0
6年生	142.7	35.8	145.8	36.3



けんこうしんだんよてい

# ☆ ☆ ☆ これからの健康診断予定 ☆ ☆ ☆



けんこうしんだん、じぶん からだ む あ、けんこう かんが たいせつ じかん、じぶん  
 健康診断は、自分の 体 に向き合い、健康について 考 える大切な時間です。自分では  
 きづかない びょうき や じじょう を 見つけることができます。結果は、「健康手帳」や「受診のおす  
 すめ」でお知らせします。びょうき や じじょう の 疑いがあった場合は、早めに医療機関を受診  
 しましょう。

予定	1年	2年	3年	4年	5年	6年	準備物・注意事項
し け しん しん 歯科検診	5/31 (金)	6/5 (水)	5/14 (火)	5/15 (水)	実施 済み 済	5/8 (水)	・歯をていねいにみがく
ない け しん しん 内科検診	5/17 (金)	実施 済み 済	5/17 (金)	実施 済み 済	5/17 (金)	実施 済み 済	・体操服 ・結核検診問診票
にょう けん さ 尿検査	かいしゅう び 回収日:5/8(水)・9(木)・10(金) よび び 予備日:5/22(水)						・尿 スピッツ、紙コップ ・回収日の朝、最初の尿をとる (生理中の女子は、予備日に提出 をする)
しん てん ず けん さ 心電図検査	5/7 (火)	/	/	5/7 (火)	/	/	・体操服 ・心臓検診調査票

## スクールカウンセラー 加藤 可菜 先生

がっこう せいかつ、かてい せいかつ、なや、こま、しん ばい、なん、そう だん  
 学校生活や家庭生活での悩みや困っていること、心配なことなどを何でも相談することができます。  
 そう だん、ない よう、かた、まも、あん しん、そう だん  
 相談の内容は、固く守られますので、安心して相談してください。

### 【1学期の来校予定】

5月17日(金) 9:30~16:00まで

6月7日(金) 9:30~16:00まで

\* 相談時間は1時間程度です。

### 【申し込み方法】

たん にん、よう こ ぎ ょう ゆ、れん らく、じ どう、ほ こ し ゃ、そう だん  
 担任または養護教諭まで連絡してください。児童も保護者も相談することができます。



### 保護者のみなさまへ 健康診断の結果と受診のおすすめについて

健康診断の結果、病気や異常の疑いがあった場合には「受診のおすすめ」の用紙をお渡ししています。  
 (歯科検診の結果のみ、疾患の有無にかかわらず、全員に配付しています。) 用紙を受け取られましたら、医療機関への受診やかかりつけ医に相談されるなどの対応をしていただきますようお願いいたします。  
 なお、学校での健康診断はスクリーニングです。かかりつけの医療機関での詳しい検査や検診の結果が、学校での結果と誤差の出ることもありますことをご了承ください。また、今年度の健康診断の結果として用紙をお渡しいたしますので、定期的に医師の診断を受けている場合は、保護者の方が用紙を記入し、学校へご提出ください。