

～にこにこ

ほけんだより～

令和7年5月1日

下伊場野小学校保健室

早いもので、新学期から1か月が経ちます。新しい環境で毎日一生懸命に学習や運動に取り組んでいる子供たちの姿を見ると、元気をもらえます。5月は、急な気温の上昇が見られるため、熱中症になりやすい時期です。子供たちが安全に学校生活を送ることができるよう、学校での健康管理もより一層注意してまいります。

◆ 5月は熱中症になりやすい時期です ◆

例年、5月でも気温が急激に上昇します。この時期はまだ体が暑さに慣れていないので、真夏ほどの暑さでなくても、熱中症になる危険性があります。

熱中症を予防するためにも、御家庭での生活リズムを整えていただくようお願いいたします。

～ 生活リズムを整えて「丈夫な体」へ ～

熱中症を予防するためには、暑さに負けない体づくりが大切です。毎日朝食をしっかりと食べさせていただくよう、また十分な睡眠をとらせていただくよう、お願いいたします。

朝食の力



朝食を食べると、体内の水分や塩分を補充することができます。

十分な睡眠の力



睡眠は、翌日の眠気や疲労、体温調節に影響します。

◆ 受診をお願いいたします ◆

身体計測、視力検査、聴力検査、耳鼻科検診の結果通知を、既に配布済みです。受診後は、その結果を担任にお渡しください。なお、視力検査においては、結果がB・C・Dのお子さんが受診対象です。

～ 舌下免疫療法について ～

耳鼻科校医の先生より、アレルギー性鼻炎の治療法の一つである舌下免疫療法について、お話いただきました。是非参考にしてみてください。

*根本的な体質改善に繋がる（主に、スギ花粉とハウスダスト）

*約3～5年の継続的な治療が必要（子ども医療費助成を受けられるのは18歳まで）

