



令和 7年 5月 1日

田検小学校 保健室

新学期が始まり1ヶ月が過ぎようとしています。新しい学年には慣れましたか？きっと昨年より覚えることが多くて忙しくなったことでしょう。でも、その分ワクワク楽しいことがたくさんあります。分からないことは先生やお兄・お姉・お友だちに聞いて、どんどん楽しみましょう。

## 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付け、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ています。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。



マスクを外したら・・・

前髪を切ったら・・・

眼鏡をかけたら



新型コロナウイルスの流行が一段落してからしばらく経ちます。マスクを外す人も増えました。さて、マスクを外してみてもうでしたか？「顔を見せたくない」と恥ずかしがる人もいますが、それほど変わりませんよね？髪型や眼鏡も同じです。「髪を切った」「眼鏡をかけた」ことを「あれ？」と気付く人がいるかもしれません。でも、大丈夫。本人が気にするほど周りの人は気にせず、すぐに見慣れます。きっと「かわいいね」「かっこいいね」と声をかけてくれます。

それでも「恥ずかしい」と思うなら、授業中だけ前髪を留めたり眼鏡をかけたりしたらどうでしょう。今以上目が悪くならないようにするために髪留めや眼鏡を上手に使いましょう。

## 背が伸びるのはどうして？

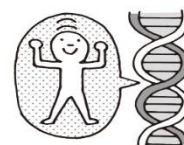
### 身長

身長が伸びるには、まず骨が伸びて、あとから筋肉などもそれに合わせて成長します。骨が成長できるのは「骨端線」がある子どもの骨の間だけ。骨端線がなくなり大人の骨になると、身長の伸びは止まります。



小学校で成長期が来る人もいれば、中学校に入ってからぐんと背が伸びる人もいます。どのように成長するかは、体の設計図が書き

込まれた「遺伝子」にプログラムされていると言います。生まれる前、お母さんのおなかの中にいる頃から持ってい



るものです。このプログラムに不具合があると、成長が早すぎたり遅すぎたりして、本来の予定通りに成長しないことがあります。気になるころがある人は保健室まで相談に来てくださいね。

## 5月の保健行事

日	曜日	学 年	内 容	備考（御協力いただきたいこと）
2	金	1・2・3年生	内科検診	体操服の準備
			耳鼻科検診	前日の耳掃除
21	水	全学年	歯科検診	朝食後の歯磨き

## 修学旅行について

子どもたちが安心安全に楽しく修学旅行に臨めるよう保護者の方には事前に保健調査票を提出していただきました。御協力ありがとうございました。今年度の修学旅行は鑑校長先生と担任の藤崎先生が引率します。養護教諭は名柄小学校の積野先生です。もし、保健調査票の記入の追加や女性の先生に伝えたい事があれば保健室経由でお伝えしますので御連絡ください。多くの経験を積んで一回り大きくなって帰校する姿を見るのが楽しみです。

## 検診について

いくつかの検診が終わり、医療機関を受診する必要がある児童には治療勧告書を配布しています。診療科目によっては村外での受診になる場合もありますが、今後の学校生活に支障をきたさないために初期の段階で早めに受診されるようお願いいたします。

また、受診された場合は治療勧告書の提出も併せてお願いいたします。

## 日本スポーツ振興センターについて

学校活動中に災害が発生した場合に備え、宇検村の掛金負担により児童全員が日本スポーツ振興センターに加入しています。

万が一、学校活動中に500点以上の医療費がかかる災害が発生した場合は、日本スポーツ振興センターより災害給付金が支払われます。この学校活動には登下校も含まれます。

そして、給付金には1割のお見舞い金も加算されます。宇検村では4月より窓口での支払いがなくなりましたが、所定の様式を病院に記載してもらい、学校より申請することでお見舞い金を受け取ることができます。

なお、この災害給付金には2年の時効があり、治療終了まで待たなくても毎月申請することができます。

令和5年以降の申請忘れや御不明な点があれば、保健室までお知らせください。

## スクールカウンセラーについて

今年度は3時間ずつ計8回スクールカウンセラーの慶（けい）こずえ先生がいらっしゃいます。

お悩みやお困りのことがあれば相談してみませんか？

①	5月 9日（金）13：45～	⑤	11月27日（木）13：00～
②	6月27日（金）12：40～	⑥	12月12日（金）13：00～
③	8月 1日（金） 9：00～	⑦	1月29日（木）13：00～
④	9月 4日（木）13：00～	⑧	2月16日（月）13：00～

お問い合わせは保健室までお願いいたします。