

# ほげんだより

R4. 5. 19  
玉野市立胸上小学校  
保健室

こんげつ ほげんもくひょう  
今月の保健目標

み まわ からだ せいけつ  
身の回りや体を清潔にしよう



## 5月の健康診断

日時	内容	対象学年	気をつけること
5月16日(火)	内科検診	全学年	*前日はお風呂で体をよく洗い、清潔にしておきましょう。
5月18日(木)	歯科検診	全学年	*当日までよく歯をみがいておきましょう。(朝・夜2回みがきましょう。)
5月19日(金)	心臓検診	1年生	*呼吸を8秒ほど止める練習をしておきましょう。
5月22日(月)	耳鼻科検診	1年生	*前日までに耳垢を取っておきましょう。
5月23日(火) 24日(水)	尿検査二次	該当者	*前日に1次検査結果と2次の検査セットをお渡します。提出してください。 *一次未提出の場合もこの日に提出してください。

※すでに終わっているものもあり申し訳ありません。

日差しが強くなり、暑く感じる日が増えています。

暑くなる日は熱中症に注意が必要です。熱中症予防には、水分補給が欠かせません。普段から気をつけて、のどの渇きを感じる前に、こまめに水分をとりましょう。

**\*保護者の方へ\***

**水筒の用意をお願いします。**

**1 十分な量のご準備をお願いします。**

特別な運動をしていない日や、気温がそれほど高くない日でも、私たちの体からは尿や便、呼吸などとして1日おおよそ2.5Lの水分が失われています。食事や代謝によって得られる水分量はおよそ1.3Lなので、残りの1.2Lを飲み物から補給する必要があります。このことを参考に、学校へは目安として500~1000mlご用意いただくことが望ましいと考えますが、必要量は個人差がありますのでお子様の様子を見ながらご家庭で調整をお願いします。

参考：厚生労働省「健康のために水を飲もう」推進委員会啓発資料

**2 中身は、お茶でもスポーツドリンクでもかまいません。**

ただし、スポーツドリンクは糖分が多く、酸性度が高いため、むし歯や肥満に注意して摂取する必要があります。糖分が気になる方は、スポーツドリンクを持参する場合は、水で薄める、特に熱中症の危険が高い時のみにする、など工夫していただきますようお願いいたします。

参考：農林水産省 HP

休み時間や体育の前には、必ず水分をとりましょう。

