～ 保護者の方へ ～

# 5月 ほけんだより

知立市立来迎寺小学校
令和７年度

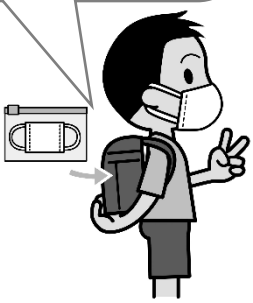
## ５月を健康に過ごすためのポイントは「気温差」です

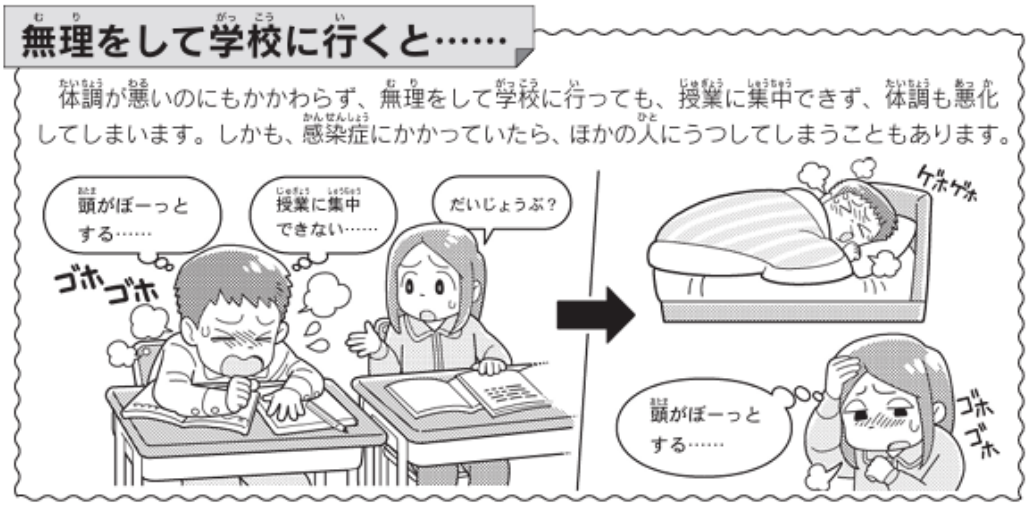
### 「春先の不調」に気を付けてください

・朝晩だけでなく、日によっても気温差が大きいため、「体の不調」を訴える児童が増えています。
・特に今年の春は「咳」「鼻水」を訴える児童が目立ちます。
**・咳が出る時は、マスクの着用にご協力ください。**

・咳・鼻水の受診の目安は、「数日間続いている」「一回に連発して起こる」「十分に眠れない、疲れが取れない」の中で一つでも該当する場合です。これらの症状がある場合は、発熱していなくても、咳は内科、鼻水は耳鼻科にて受診することをお勧めします。
・感染症による咳・鼻水の場合は、飛沫により友達同士または家族内で感染拡大することがよくあります。換気の励行、マスクの着用を心掛けて、感染を最小限に抑えましょう。

日頃から、マスクやポケットティッシュの予備をランドセルに入れておくと安心です。





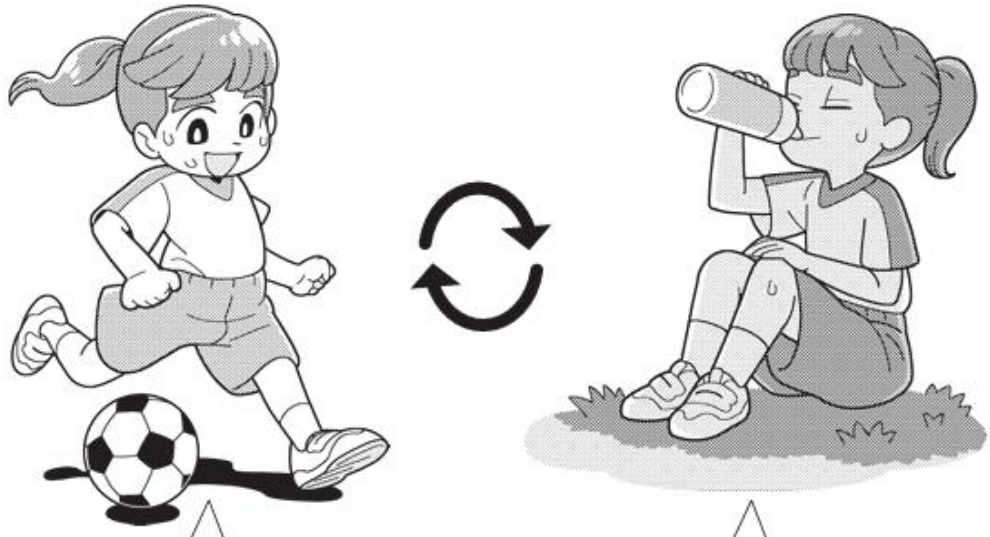

・気温差が大きいことにより、自律神経のバランスが崩れ、「体の不調」だけでなく「心の不調」も起きやすくなっています。また、新しい学級での生活が始まって1か月が経ち、疲れが出る時期とも重なります。特に、5月は登校前の健康観察を十分に行い、子どもの異変に気付けるように心掛けてください。心の健康観察のポイントは「眠れているか」「食事量が急増・急減していないか」「不安や緊張した様子がないか」です。

# 暑さに慣れてない今こそ「熱中症対策」を

・気温差が大きい春は、急な暑さに体が対応しきれず、体温調整がうまくいかないことで、熱中症のリスクが上がります。⇒**毎日少しずつ暑さに体を慣らすこと（暑熱順化）が大切です！**

・暑さに体を慣らす方法は、入浴や無理のない運動でほんのり汗をかくことです。

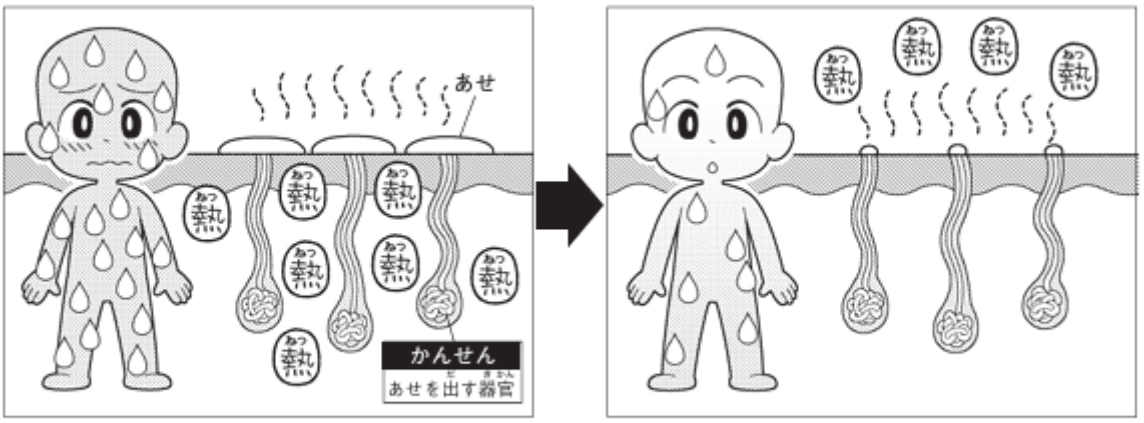
## 運動と水分補給で“あせをかく力”をつける



・最初は無理をせずに、短い時間であせが少し出るくらいの軽めの運動にする
・日がたつごとに運動時間を長くしていく
・服装は、動きやすくて風通しもよく、あせが蒸発しやすいものを着る

・運動をしてあせをかくと、体の水分が失われるため、水や麦茶などで水分補給を行う
・あせには塩分もふくまれているので、こまめな水分補給とともに、一日三食をしっかり食べて塩分を補給する

## 蒸発したあせによる体温調節




体温が上がると、かんせんからあせが出てきて、皮ふの表面に広がります。

あせが蒸発するときに、体の表面から熱をうばうため、体温が上がり続けるのを防ぎます。

・夏は意識的に熱中症対策に取り組む人がほとんどですが、春はその意識が低いために、「うっかり熱中症になってしまった」ということがあります。春も、着脱しやすい服装や十分な水分の用意をし、熱中症予防に努めましょう。