

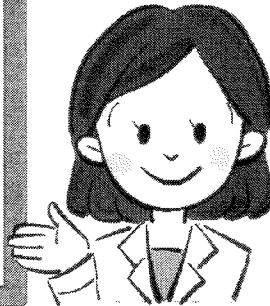


令和7年5月16日
立川市立若葉台小学校
校長 片山 伸哉
保健室発行

ほごしゃかた
保護者の方へ

健康診断の結果を
お渡ししています

健康診断の結果、医療機関の受診が必要な場合は
通知しています。視力や聴力など、早期発見・早期
治療によって治療期間が短くなったり、その後が変
わってくるものもあります。何かとお忙しいことと
は存じますが、お知らせを受け取った際は早めの受
診をおすすめします。



※なお、学校の健康診断は病気の
「可能性」のスクリーニングなので、
医療機関で検査すると「異常なし」
とされる場合もあります。

朝ごはんはこんなに変わる?!

★ 朝ごはんを食べた ★

あたま
頭 脳が目覚めて
べんきよう しゅうちゅう
勉強に集中できる



おなか

ちよう うご
腸が動いてうんちが
きもちよく出る



からだ
体

たいおん
体温が
あがって
げん き
元気に
うご 動ける

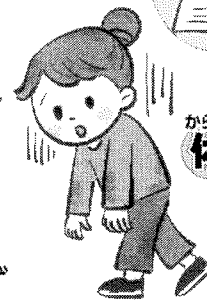
★ 朝ごはんを食べていない ★

あたま
頭 エネルギー不足で
あたま
頭がぼーとする



おなか

ちよう しげき
腸が刺激されず
うんちが気持ちよく出ない



からだ
体

おも き
思い切り
あそ げん き
遊ぶ元氣
で
が出ない

あさ いちにち たの す べんきよう あそ
朝ごはんが一日を楽しく過ごすためのカギ。勉強も遊びも、がんばるには
まず朝ごはんから。

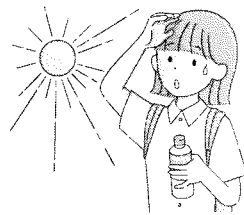
夏^{いほ}が今からできる^{いま}

暑熱順化^{しよ ねつ じゆん か}

体を暑さに慣らす^{からだ あつ な}

のススメ

ゴールデンウィークが終わり、梅雨^{つゆ}が明けると本格的に夏が始まります。みなさんには水分補給^{すいぶん ぼけい}などしっかりと熱中症予防^{ねつちゆうしやう ぶぼう}を行ってほしいと思います。実はこの熱中症予防^{ねつちゆうしやう ぶぼう}、夏になる前の“今”からできることがたくさんあると知っていましたか。



熱中症予防のカギは暑熱順化^{ねつ ちゆうしやう ぶぼう}

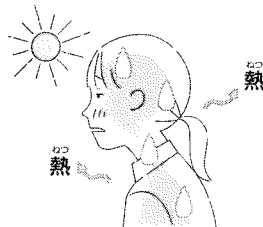
熱中症は梅雨明けから急増します。理由は、急激な気温の上昇に対して、汗をかいたり血管を広げて体内の熱を逃がしたりする機能が追いつかず、体温が上昇し過ぎてしまうからです。

そこで大切なのが暑熱順化。なんだか難しい言葉に聞こえますが、言葉のとおり「暑さ（熱さ）に体を順化させる（慣れさせる）」ことです。

夏までに暑熱順化ができていないと、急激な気温の上昇にも体が対応できず、熱中症になりやすくなるのです。

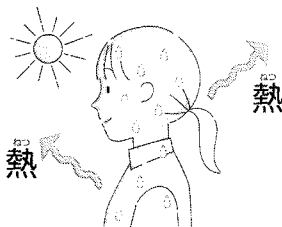


暑熱順化できていない時^{しよ ねつじゆん か}



- 汗をうまくかけない
 - 血管から熱を逃がしにくい
- 熱中症になりやすい

暑熱順化できている時^{しよ ねつじゆん か}



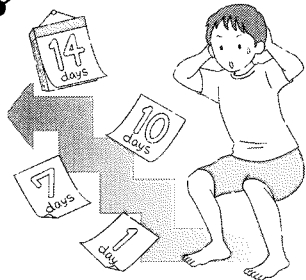
- 汗をかきやすい
 - 血管から熱を逃がしやすい
- 熱中症になりにくい

12 week!
challenge!

暑熱順化^{しよ ねつ じゆん か}

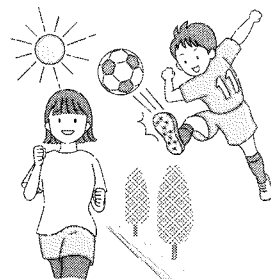
3つのコツ

暑熱順化は、軽い汗を流すことと2週間ほど続けることが大切。生活の中で自分に合った方法を無理なく取り入れてみましょう。



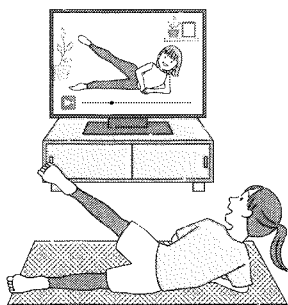
① 運動時は強度を少しずつ上げる & ① 運動不足時はウォーキングから

普段から運動をしている人は、この時期は「軽く汗を流す運動」から「少しきついくらいの運動」に徐々に強度を上げ、激しい運動は控えましょう。運動不足の人は、毎日30分程度のウォーキングや、階段を使うことを意識すると良いでしょう。

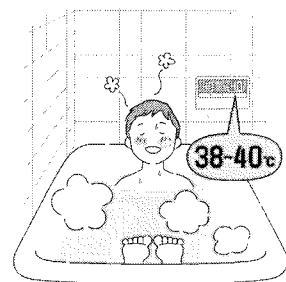


② 家で楽しめる筋トレを ② ゆったり湯船につかりよう

室内でできる筋トレも軽く汗を流すには◎。いきなり激しいトレーニングを行うと筋肉痛になり続けにくくなるので、軽めの筋トレを1日30分程度行うのがオススメです。YouTubeなどで楽しく続けられる筋トレを探すのも良いですね。



お風呂はシャワーだけで済ませず、湯船につかりましょう。38～40℃のぬるめのお湯に15～20分ほどつかり、じんわりと汗が出えます。リラックスして夜も眠りやすくなるので、軽く汗を流す運動を続けるための体力作りにもなります。



⚠ 5月も熱中症の危険アリ! 暑熱順化ではこまめな水分補給を ⚠