

# ほけんだより5月

2025年5月1日 ひたちなか市立前渡小学校 保健室 №2



## 忘れないで！ ハンカチとタオル

感染症予防でも大切な手洗いですが、清潔なハンカチやタオルでふかないと手洗いの効果が弱くなります。また、これから暑い日も増え、汗をかいたときにタオルが必要になります。

毎日、清潔なハンカチとタオルを持ってくるようにお願いします。

## 5月12日(月)尿検査について

容器等は8日（木）に配布します。

詳細は一緒に配布するお知らせをご確認ください。  
ラーニング等予定がある方は早めにお配りします。担任までお申し出ください。



\*新しい容器に変わります

## 学校健康診断～プライバシーの保護について～

学校の健康診断は、集団での検査をプライバシー保護に配慮しながら進めています。

内科検診では正確な診断のために、心臓の音を聴くため直接肌に聴診器を当てたり、必要に応じて首や背中を触診（手で触れて診察すること）したりします。ご理解とご協力をお願いします。

つい立てで囲い、個別の  
スペースを作ります。



半袖体操服を着用し、  
介助者が服を前にひいて、  
胸部を隠したまま聴診器を  
当てます。

脊柱検査の  
ため、服の背面  
をまくります。  
囲いがあるの  
で他の児童から  
は見えません。

## 本格的な暑さに備えて暑熱順化を！

暑熱順化とは、からだが暑さに慣れること。暑熱順化ができると、皮膚の血流量が増えて熱を体外に逃がしやすくなったり、汗を上手にかけて体温の上昇を防いだりします。しかも塩分が少なく蒸発しやすいサラサラの汗をかけるようになるので、体内の塩分も失いにくくなります。これらは熱中症のリスクを低下させるためにも欠かせない要素です。本格的に暑くなる前に、適度な運動や入浴などで汗をかく機能を高め、暑熱順化を進めておきましょう。

