

# すくすくきざきっこ

れいわ ねん がつごう  
令和7年5月号

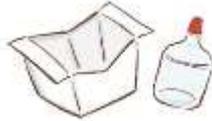


ひと いっしょ よ  
おうちの人と一緒に読みましょう。

きざきしょうがっこう ほけんしつ  
木崎小学校 保健室

けんこうしんだん つづ  
健康診断がまだまだ続きます。

## 尿検査



しんぞう ひょうき しら  
腎臓に病気がないかを調べます

一次検査の回収日 5月7日(水)8:50

予備日 5月13日(火)8:50

※容器は4月25日(金)に配付済みです。

## 眼科検診

め ひょうき しら  
目に病気がないかを調べます



5月14日(水)

ひまわり

1・2・3年生

※4・5・6年生は4月に  
実施済みです。

## 心電図検査

しんぞう うご  
心臓がうまく動いているか、  
病気の可能性がないかを調べます



5月16日(金)

1・4年生

他学年対象者

## 内科検診

からだ ひょうき けんこう  
体に病気がないか、健康か  
を調べます

## 運動器検診

からだ うご  
体を動かすための機能に  
問題がないかを調べます

5月8日(木) 1・4年生

5月13日(火) 5年生

5月20日(火) ひまわり・3年生

※2・6年生は4月に実施済みです。

## 内科検診で 何が分かるの？



夏が今からできる！  
夏が始まる前に！

# 暑熱順化のススメ

体を暑さに慣らす

ゴールデンウィークが終わり、梅雨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などしっかりと熱中症予防を行ってほしいと思います。実はこの熱中症予防、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

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ると、急激な気温の上昇にも体が対応でき、熱中症になりにくくなるのです。



暑熱順化できていない時	暑熱順化できている時
<ul style="list-style-type: none"> <li>汗をうまくかけない</li> <li>血管から熱を逃がしにくい</li> </ul> <p>熱中症になりやすい</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>汗をかきやすい</li> <li>血管から熱を逃がしやすい</li> </ul> <p>熱中症になりにくい</p>

## !2 week! challenge! 暑熱順化



### 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

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。



### ③ ゆったり湯船につかりよう

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、じんわりと汗が出てきます。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 !