



令和8年4月30日  
世田谷区立若林小学校

急に暑くなる日もある5月。まだ体が暑さに慣れていないため、熱中症が心配されます。私たちの体は、暑いときは汗によって体温を調節しますが、初夏～梅雨の段階では、その機能がまだ十分に整っていないからです。熱中症は屋外だけではなく、屋内でも起こります。活動の合間には、風通しのよい場所で休憩をとり、水分をこまめに補給しましょう。また、朝食をしっかりとったり、十分な睡眠時間をとったりして、生活リズムを整え、少しずつ体を暑さに慣らしていきましょう。

5月の保健目標\*  
健康的な体をつくろう。

この時季は、過ごしやすく、体を動かすのに適した季節です。積極的に外に出て、運動しましょう。また、規則正しい生活リズムを心がけ、健康的な体を作りましょう。

# 朝の生活リズムが元気のカギ!

朝のちょっとした習慣が、体と心のリズムを整えます。朝の過ごし方を見直してみましょう。



起きたらまず、窓を開けて朝日を浴びる。



休みの日でも毎日、決まった時間に起きる。



朝食を食べて、脳のエネルギーもチャージ。



決まった時間にトイレに行って排便習慣を。

# その行動の役割、 知ってる？

AとBの文は、みんなが普段  
していることの役割の説明だよ。  
に入る言葉はわかるかな？

どれも体を清潔にするために  
大切なことだよ。



A	B
<p>体を <input type="checkbox"/><input type="checkbox"/><input type="checkbox"/> に保つ</p> <p><b>手洗い</b></p>	<p><input type="checkbox"/><input type="checkbox"/><input type="checkbox"/><input type="checkbox"/> が体に入るのを防ぐ</p> <p><b>爪を切る</b></p>
<p><b>下着を着る</b></p>	<p><b>お風呂に入る</b></p>
<p><b>歯をみがく</b></p>	<p><b>前髪が目にかからないようにする</b></p>
<p><b>ハンカチ・ティッシュを持ち歩く</b></p> <p>きれいな <b>バイキン</b> 清潔にしていると、病気などから体を 守れるよ。これからも続けよう。</p>	

## おうちの方へ

### ★健康診断結果のお知らせについて

定期健康診断にあたり、保健に関する調査用紙の提出にご協力いただき、ありがとうございました。

5月も健康診断が続きます。治療が必要な際には、「健診結果のお知らせ」を配布しますので、医療機関の受診や、かかりつけの医師に相談されるなど、適切に対応していただきますようお願いいたします。連絡させていただいた病気や異常の疑いについて、定期的に医師の診断を受けているお子さんは、定期受診の際に、用紙を医療機関で記入していただくか、すでに受診・治療済みの場合には、その旨を保護者の方が記入し、学校へ提出していただきますようお願いいたします。

### ★寒暖差と衣服の調整について

5月に入り、さわやかな気候の日もふえましたが、例年より早く気温が高くなる日もあります。熱中症予防のためにも、水筒と帽子の持参にご協力ください。

つめは健康のバロメーター

爪は体の状態や生活習慣があらわれやすい箇所です。色や形の変化が、体からのサインになっていることも。

健康な爪は均一な薄ピンク色。適度な硬さがあり、表面はなめらかです。

**注意が必要な状態**

縦筋がある	睡眠不足、過労
横筋がある	疲労、ストレス、外的刺激
青白い	鉄分不足、貧血
割れやすい	栄養不足
二枚爪	乾燥、栄養不足

こうした状態は生活習慣の見直しで改善することが多いですが、内臓の病気や皮膚の疾患が隠れていることも。長引いたり、症状がひどかったりする場合は、放置せずに医療機関を受診してくださいね。