



ほけんだより 5がつ

神戸市立花山小学校

5月になり、動くと汗ばむような日も出てきました。まだ体が暑さに慣れていないこの時期は、熱中症になりやすい時期でもあります。元気に過ごすコツは、早寝早起き朝ごはん、生活リズムを整えることです。スポーツデイに向けて元気に過ごしましょう。

暑熱順化は今のうち！



暑熱順化とは
熱を外に放出して体温を調整する力をつけ、体が熱中症になりにくい状態になることです。

ポイントは「汗」。体の中に熱がたまりすぎると熱中症になります。そうならないよう、体は汗をかくことで熱を体の外に出しています。適切に汗をかく力をつけることが、暑熱順化の鍵なのです。

- シャワーだけでなく、湯船につかる
- 汗をかくほどの運動を習慣にする
- その他、汗をかく行動をする

暑熱順化には、数日～2週間程度かかると言われていますが、体調や体質などによって個人差があります。その日の調子や環境に合わせて無理なく汗をかき、夏本番に備えて体を暑さに慣れさせていきましょう。



いいリズムで毎日元気



朝ごはんでこんなに変わる？！



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。

イラスト他
雑誌「健」より引用

おうちの方へ

◎学校管理下のけがで医療機関を受診した場合、福祉医療費受給者証（こども医療助成・ひとり親家庭医療助成・重度障害者医療費助成）を利用した治療は、ご遠慮ください。福祉医療費受給者証を利用しないと治療費が3割負担になり、ご家庭での負担が大きくなりますが、「日本スポーツ振興センター」に申請後、医療機関で支払った治療費は全額が戻ってきます。『福祉医療費補助金（税金）』から支出している現状を「元来支出されるべき日本スポーツ振興センターの掛金から支出する」ために兵庫県・神戸市から保護者に確認とお願いの連絡があります。
「福祉医療費受給者証」の裏面にも記載されています。