



# すこやか通信

新宿区立花園小学校

校長 川崎 勝久  
養護教諭 北條 友加



5月になり、動くとき少し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うえ、新学期の疲れも出てくるタイミングなので、実は熱中症にもなりやすい時期です。元気に過ごす基本となるのは、やはり生活リズムを整えることです。

ゴールデンウィークでつい生活リズムが崩れてしまった…という人も多いかもしれません。今日から少しずつ、連休モードから通常モードに戻していきましょう。



## 今からできる暑熱順化のススメ

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熱を逃したりする機能が追いつかず、体温が上昇しす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> | <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> |
| 熱中症になりやすい                                                                             | 熱中症になりにくい                                                                           |

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

## もしかして…五月病？

入学や進学を機に「頑張るぞ」と、張り切っていた子供たちがたくさんいました。連休明け下記のような様子があった場合は、不安や緊張のせいで心が疲れてしまっている可能性があります。いつもより辛そうな様子があったら「頑張り」を少し休憩する時にも必要かもしれません。まずはのんびりと過ごして、心と体を休ませてあげることが大切です。

学校でも子供たちの様子を注意してみますが、ご家庭でも留意していただき、もし心配なことがありましたらいつでもご相談ください。

## ～こんな症状ありませんか？～

- ・元気がない
- ・イライラしている
- ・食欲がない
- ・疲れている
- ・やる気が出ない
- ・学校に行きたがらない
- ・好きなことも楽しくない
- ・頭痛や腹痛がある
- ・なかなか眠れない
- ・なかなか起きられない

など



## 今月のひとこと

今年度から、四谷保健センターの歯科衛生士の方と協力し、子供たちの歯科指導に力を入れていきたいと思っています。

取り組み等について、随時お知らせいたします。ご家庭でも、お子様のブラッシングのご確認をお願いします。

