

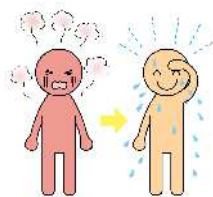


令和7年4月30日
学校法人須磨浦学園
須磨浦小学校

暑熱順化のススメ

5月は熱中症シーズンの始まりです。急に暑い日が出てきて、暑さに慣れていない体がついていけず、熱中症になりやすい時期です。暑さに負けない体づくりを始めましょう。

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、言葉の通り「暑さ（熱）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ります。ポイントは「汗」です。体の中に熱が溜まりすぎると熱中症になります。そうならない様、体は汗をかくことで熱を体の外に出しています。



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



室内でも、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。また、子どもは大人よりも暑熱順化の効果が見られにくいとも言われています。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。

朝ごはんでこんなに変わる?!

★朝ごはんを食べた★

脳が目覚めて
勉強に集中できる



からだ
体温が
上がって
元気に
動ける

おなか
腸が動いてうんちが
気持ちよく出る

★朝ごはんを食べていない★

エネルギー不足で
頭がぼーとする



からだ
思い切り
遊ぶ元気が
出ない

おなか
腸が刺激されず
うんちが気持ちよく出ない

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。

一品から始めてみよう!

朝は食欲がなかったり食べる習慣がないという場合には、バナナやおにぎりだけというように何か一品だけ食べることから始めてみましょう。簡単なものなら自分で用意することもできますし、時間がない人も一品だけなら口にできるかもしれませんね。

慣れてきたら、少しずつ品数を増やし、栄養バランスも考えましょう。



保護者の方へ

健康診断の結果、医療機関受診が必要な場合は、通知をしています。学校での健康診断は、医療機関への受診や治療が必要かもしれないケースを見出すものであり、すぐに病気と診断されるものではありません。しかし、学校医からの「医療機関を受診・治療したほうがよい」というアドバイスは大切です。

お子さんを通じて「受診・治療のお知らせ」を受け取られましたら、早めの受診をお願いいたします。



5月の予定

- 1日(木) 視力検査(3, 4年)
- 2日(火) 視力検査(5, 6年)
- 8日(木) 耳鼻科検診(全学年)
- 12日(月) 眼科検診(全学年)
- 14日(水) 尿検査①(全学年)
- 15日(木) 尿検査②(全学年)
- 22日(木) 歯科検診(全学年)

学校において予防すべき感染症と出席停止期間



下記の感染症に罹患したときは、たとえ軽症でも登校できません。
すみやかに学校に連絡をし、医師の指示のもと家庭で休養してください。

この間は『出席停止』で欠席扱いにはなりません。（学校保健安全法施行規則第１８条・第１９条）

種 類	感染症名	出席停止期間
第１種	エボラ出血熱、クリミア・コンゴ出血熱、痘そう、南米出血熱、ペスト、マールブルグ病、ラッサ熱、急性灰白髄炎、ジフテリア、重症急性呼吸器症候群（ＳＡＲＳ）、中東呼吸器症候群（ＭＥＲＳ）、特定鳥インフルエンザ	治癒するまで 
第２種	インフルエンザ（特定鳥インフルエンザを除く）	発症した後５日を経過し、かつ、解熱した後２日を経過するまで （未就学児は３日を経過するまで）
	百日咳	特有の咳が消失するまで又は５日間の適正な抗菌性物質製剤による治療が終了するまで
	麻疹（はしか）	解熱した後３日を経過するまで
	流行性耳下腺炎（おたふくかぜ）	耳下腺、顎下腺又は舌下腺の腫脹が発現した後五日を経過し、かつ、全身状態が良好になるまで
	風しん（３日ばしか）	発疹が消失するまで
	水痘（水ぼうそう）	すべての発疹が痂皮化するまで
	咽頭結膜熱（プール熱）	主要症状が消退した後２日を経過するまで
	新型コロナウイルス感染症	発症した後５日を経過し、かつ、症状が軽快した後１日を経過するまで
第３種	結核、髄膜炎菌性髄膜炎	症状により医師において感染のおそれがないと認められるまで
	コレラ、細菌性赤痢、腸管出血性大腸菌感染症、腸チフス、パラチフス、流行性角結膜炎、急性出血性結膜炎 その他の感染病（溶連菌感染症、ウイルス性肝炎、マイコプラズマ感染症、手足口病、伝染性紅斑、ヘルパンギーナ、感染性胃腸炎など）	病状により医師において感染のおそれがないと認められるまで ※その他の感染病は必要があれば、学校医等の指示によって第３種の出席停止措置をとることができる疾患です

※治癒後最初の登校日に、登校証明書（連絡帳、メモ等も可）を医療機関で記入してもらいご提出ください（文書料がかかる場合がございます。）診断書は不要です。

インフルエンザ・新型コロナウイルス感染症は「インフルエンザ・新型コロナウイルス感染症による欠期間の報告書」を保護者がご記入の上、お薬説明書・診療明細書・検査結果等を添付してください。（R7.1月現在）用紙はＨＰからダウンロードできます。