

# ほけんだより 特別号

令和8年5月25日  
友和小学校 保健室

今週末はいよいよ運動会です。毎日どの学年も一生懸命練習に取り組んでいるすがたを見て、沖重先生はとても楽しみです。運動会はいつもの体育の授業の成果をみんなに見てもらおう場でもあります。みんなで力を合わせてがんばりましょう。

## うんどうかい む じゅんぴ 運動会に向けて準備をしよう



### ●つめをみじかく切る

→つめが長いとケガになる!  
友達もケガをさせてしまうよ。



### ●朝ごはんを食べてくる

→元気に練習するための  
パワーをつけよう!



### ●早くねる

→練習でつかれた体を  
しっかり休めよう!

### 『暑熱順化』って知ってる?



少しずつ暑さに体を慣らしていくことを「暑熱順化」と言います。暑さに慣れていないこの時期は特に熱中症になりやすいです。暑熱順化で体を暑さに慣らしていきましょう。

お風呂につかったり、外で運動をして  
しっかり“あせ”をかこう!



## 保護者の方へ

5月に行った「内科検診・耳鼻科検診」にて、病院受診が必要な人へ「結果のお知らせ」を配布しております。内容を確認していただき、早めの受診をお願いします。

### 内科検診・耳鼻科検診でみられる疾患

#### 耳垢栓塞

- ・鼓膜が見えない程度に耳あかが溜まっています。
- ・そのままプールに入ると耳あかがふやけて、さらに聞こえが悪くなったり外耳炎につながります。

#### アレルギー性鼻炎

- ・くしゃみ、鼻水、鼻づまりの3症状が起こります。
- ・症状が続くと、授業に集中できなかつたり、鼻血が出やすくなったりします。

#### 心雑音

- ・心臓に異常がないにもかかわらず聴かれる、無害性心雑音というものがああります。
- ・無害性心雑音は病気ではないため、運動も普通に行えます。

