

ほけんだより



令和7年5月
春岡小学校
保健室

新しい学年になって1か月が経ちました。新しいクラスやお友だち、先生にようやく慣れてきた頃ですね。新しい出会いや楽しいこともたくさんあり、ワクワクする一方で、環境が変わり疲れもたまりやすい時期です。何だか疲れたな…と感じたら、無理せずゆっくり休みましょう。



5月の保健目標 落ちついて生活しよう

新しい生活に慣れてくると、けがが多くなる傾向があります。ケガにつながるような行動をしないようにしましょう。

✕ 段差がある場所で危ない行動をする



✕ 見通しの悪い場所で走る



✕ 物が多い場所でふざける

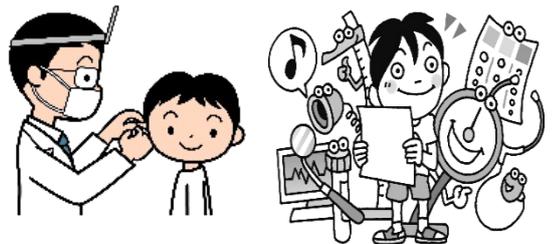


健康診断の日程(予定)

(※5月1日時点の計画です)

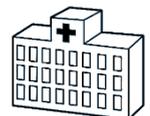
5月	9	金	内科検診	か・2・4・6年
	13	火	心臓検診	1・4年
	15	木	歯科健診(鶴岡先生)	1・4年
	22	木	耳鼻科検診	か・1・2年
6月	3	火	尿2次検査	該当者
	5	木	歯科健診(岡本先生)	3・6年
	9	月	色覚検査	1年希望者
	10	火	色覚検査	1年希望者
	11	水	色覚検査	4年希望者

尿1次検査で提出できなかった児童は、6月3日(火)8:40までに忘れずに保健室に提出してください。



保護者の方へ

治療のお知らせについて



各種健康診断へのご協力をいただきありがとうございます。

健康診断の結果、医療機関での検査や治療が必要と思われるお子さんには「健康診断の結果のお知らせ」をお渡します(学年で実施時期が違う検診もあるため、配付時期が異なることがあります。ご了承ください)。

健康で充実した学校生活を送るためにも、お知らせが届いた場合は早めに医療機関を受診していただきますようお願いいたします。

なお、学校で行う健康診断は「スクリーニング検査」です。健康診断にて受診が必要と判断された場合でも、医療機関において「異常なし」と診断されることもあります。ご了承ください。

暑さ・紫外線対策を始めましょう

5月になると日差しが強くなり、気温も上がってきます。次のようなことを心がけて、暑さによる体調不良や、皮膚に害をあたえる紫外線の浴び過ぎを防ぎましょう。

ぬぎ着しやすい
服装をする



ぼうしや日焼け止めで
紫外線を防ぐ



こまめに水分を
補給する



© 少年写真新聞社 2025

春岡小学校では、ゴールデンウィーク明けから、熱中症指数計を使用して「気温」、「湿度」、「暑さ指数」を測り、外の暑さを確認します。暑さ指数(WBGT)は、熱中症を予防することを目的として1954年にアメリカで提案された指標です。暑さ指数(WBGT)は①湿度、②日射・輻射(ふくしゃ)など周辺の熱環境、③気温の3つを取り入れた指標です。この数値をもとに、「運動に関する指針」を見て外での活動ができるかを判断します。

【熱中症指数計】



保健室の校庭側で測定しています。

測定した数値をもとに、「運動に関する指針」を見て外での活動ができるかを判断します。昇降口に掲示しますので、自分たちでも確認してください。

【運動に関する指針】

気温(参考)	暑さ指数(WBGT)	熱中症予防運動指針	
35°C以上	31°C以上	運動は原則中止	特別の場合以外は運動を中止する。特に子どもの場合には中止する。
31~35°C	28~31°C	厳重警戒(激しい運動は中止)	熱中症の危険性が高いので、激しい運動や持久走など体温が上昇しやすい運動は避ける。10~20分おきに休憩をとり水分・塩分の補給を行う。暑さに弱い人は運動を軽減または中止。
28~31°C	25~28°C	警戒(積極的に休憩)	熱中症の危険が増すので、積極的に休憩をとり適宜、水分・塩分を補給する。激しい運動では、30分おきくらいに休憩をとる。
24~28°C	21~25°C	注意(積極的に水分補給)	熱中症による死亡事故が発生する可能性がある。熱中症の兆候に注意するとともに、運動の合間に積極的に水分・塩分を補給する。
24°C未満	21°C未満	ほぼ安全(適宜水分補給)	通常は熱中症の危険は小さいが、適宜水分・塩分の補給は必要である。市民マラソンなどではこの条件でも熱中症が発生するので注意。

※暑さに弱い人: 体力の低い人、肥満の人や暑さに慣れていない人など
(公財)日本スポーツ協会「スポーツ活動中の熱中症予防ガイドブック」(2019)より

朝食はかならず食べてきましょう

子どもの熱中症で多い原因のひとつが「朝食抜き」だと言われています。救急搬送された子に確認すると、朝食を食べていないことが多いそうです。食事を1食抜くと、ペットボトル1本分の水分が不足することになります。とくに朝は、寝汗で脱水状態になっているため、朝食を抜くと昼食時まで脱水状態が続くことになってしまいます。そのため、脱水症や熱中症を予防するには1日3食規則正しく食事を摂ることが大切であり、水分を豊富に含む夏野菜や果物を摂ることは、熱中症対策に適しているといえます。

また、食事からとった水分は吸収に時間がかかるため、飲み物と違って体内に長く留まります。これも脱水症を防ぐポイントになります。

