

ほけんだより



令和 8 年 5 月
春岡小学校
保健室

あた ら がくねん げつ た あた ら とも せんせい がっこうせいかつ
新しい学年になって1か月が経ちました。新しいお友だちや先生との学校生活は、
いろいろの楽しみや発見がありますね。一方で、疲れも出てきた頃ではないでしょうか？
あた ら かんきょう はや な あせ ひつよう じぶん おり
新しい環境に早く慣れようと、焦る必要はありません。自分のペースで、無理せずゆっくり
やす
休みながらすごしていきましょう。困ったことがあったらいつでも保健室へどうぞ！



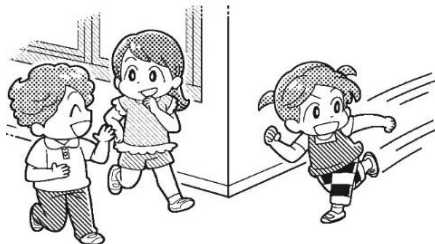
5月の保健目標 落ちついて生活しよう

あた ら せいかつ な おお こうどう
新しい生活に慣れてくると、けがが多くなりがちです。けがにつながるような行動をしないよう気をつけましょう。

✕ 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) ※4月30日時点

5月			
7	木	しかけんしん つるおかせんせい 歯科検診(鶴岡先生)	2・5年
8	金	にょう じけんさ 尿1次検査	ぜんがくねん 全学年
11	月	にょう じけんさ よびび 尿1次検査(予備日)	8日(金)に 持ってこられなかった児童
14	木	しかけんしん ちばせんせい 歯科検診(千葉先生)	か・3・6年
15	金	がん かけんしん 眼科検診	ぜんがくねん 全学年
19	火	しんぞうけんしん 心臓検診	1・4年
22	金	ない かけんしん 内科検診	か・1・3・6年
26	火	にょう じけんさ 尿2次検査	がいどうしゃ 該当者

6月			
4	木	じび かけんしん 耳鼻科検診	1・4・5・6年
11	木	しかけんしん 歯科検診 おかもとせんせい すなだせんせい (岡本先生・砂田先生)	1・4年
15	月	しきかくけんさ 色覚検査	ねん きぼうしゃ 1年 希望者
16	火		
17	水	しきかくけんさ 色覚検査	ねん きぼうしゃ 4年 希望者

にょう じけんさ ていしゅつ じどう
尿1次検査で提出できなかった児童は、
2次検査の5月26日(火) 8:40までに、
わす ほけんしつ ていしゅつ
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

春岡小での取り組み

ゴールデンウィーク明けから、熱中症指数計を使用して

- ① 気温 …… 空気の温度
- ② 湿度 …… 空気中の見えない水の割合
- ③ 暑さ指数 (WGBT) ……
を測り、外の暑さを確認します。

「暑さ指数」とは…

熱中症の予防を目的に、1954年にアメリカで提案された指標。気温や湿度だけでなく、日射・輻射(ふくしゃ)など周辺の熱環境も基準になる。

熱中症指数計



保健室の校庭側で測定

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(WGBT)	熱中症予防運動指針
35℃以上	31℃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べし。
31~35℃	28~31℃	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℃	25~28℃	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℃	21~25℃	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℃未満	21℃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

熱中症対策のポイントは、朝食にあり!

子どもの熱中症で多い原因のひとつが「朝食抜き」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 → ペットボトル1本分の水分が不足することになり、特に朝は、寝汗による脱水状態が昼食時まで続くことに…



1日3食規則正しく食事を摂ることが大切!

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。食事からとった水分は吸収に時間がかかり、飲み物とより体内に長く留るのでより予防になります。