

すこやか 5月号

令和 8年 4月 30日(木)
町田市立町田第四小学校
養護教諭 三國 朱理



新年度がスタートして1か月が経ちました。児童は少し新しい学年や先生にも慣れ、落ち着いてきたように感じます。学校生活の中で新しいことや大きな変化があったときは、知らず知らずのうちに力が入っていて体も心も疲れやすくなります。睡眠を多めにとらせる、家族でゆっくりと食事をして会話を楽しむなど、気持ちをリラックス、リフレッシュする時間を作ることができるよう、ご家庭でもご協力をお願いいたします。

～健康診断へのご協力ありがとうございます～

4月から健康診断が続いています。各検診・検査で異常があった場合には、『健康診断結果のお知らせ』を配布します。異常がない場合は、結果をお知らせする用紙はありません(歯科のみ全員結果を配布します)。定期健康診断がすべて終了後に配布する『定期健康診断結果』をご確認ください。

また、学校では限られた時間の中でたくさんの人数を検査する集団健康診断なので、疑わしいものはすべてチェックをする方法をとっています。お知らせをもらって病院へ行き、異常なし、と診断されることもありますが、学校健診のスクリーニングであることにご理解をいただき、お知らせを受け取られたら、早めの受診・治療にご協力をお願いいたします。



よい睡眠をしっかりとるために

朝起きたら太陽の光を浴び、朝食をちゃんと食べる
(体内時計のズレをリセットする)



寝る直前までスマホを見ない
(画面から出る光と情報刺激によって睡眠の質が低下してしまう)



日中に適度な運動をする
(運動習慣のある人のほうが寝つきがよくなる)



寝る前に物を食べない
(消化のために胃や腸が活動し、眠りを妨げてしまう)



寝室の環境を整える(部屋を暗くし、静かで心地よい温度・湿度にするとよい)



熱中症は夏だけのもの、
そう思っていないか？

実は4月・5月の春先でも、熱中症にかかる人は少なくありません。場合によっては重症化し、命に関わるケースもあります。この時期は気温の上昇に体がまだ慣れておらず、知らないうちに体へ負担がかかってしまいます。運動会練習や校外学習など、屋外での活動が増えるこれからの季節は注意が必要です。学校でもご家庭でも熱中症の予防に努めましょう。

ねっちゅうしょうよ ほう うん どう し しん
熱中症予防運動指針

WBGT (°C)	湿球温度 (°C)	乾球温度 (°C)	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き。
31	27	35	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・塩分を補給する。暑さに弱い人は運動を軽減または中止。
28	24	31	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。
25	21	28	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。
21	18	24	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。

熱中症事故防止啓発リーフレット【保護者用】

家庭での熱中症予防ガイド

◎都立学校において、WBGTが25以下でも熱中症の事案が発生しています。

【事例1】暑さに慣れていない時期に、体調不良の生徒が体育の授業等に参加していた。

【事例2】学校行事での昼休み中、準備等のため、食事や水分・塩分の摂取が十分でなかった。



- 家庭でも日々の体調管理をお願いします。
- お子様と一緒に最高気温や暑さ指数を確認してください。

家庭での熱中症予防

01



水分・塩分補給
登校前の水分・塩分補給
や学校への水分の持参

02



バランスの良い食事
バランスの取れた食事
で体調を整える

03



睡眠時間の確保
睡眠環境の整備と
睡眠時間の確保

04



涼しい服装
風通しがよい服装や
帽子等の着用

05



体調管理
毎日の健康チェックと
体重測定で体調管理

06



情報収集
気温や暑さ指数などを
毎朝確認