

ほけんだより



2024年7月4日
町田市立小山小学校
校長 三瓶昌信
養護教諭

1学期も残すところ残りわずかとなりました。蒸し暑い毎日、頭痛やだるさを訴える人が増えています。お風呂にゆっくり入り、早めに寝て睡眠を十分にとり、疲れやストレスをためずに過ごしましょう。

7月の保健目標

夏を元気にすごそう

健康診断が終了しました

保健関係書類の提出等ご協力いただき、ありがとうございました。

「定期健康診断の記録」をお渡しします。成長が分かるよい機会ですので、お子様と一緒にご覧ください。

2～6年生の保護者の方へ（けんこうカードについて）

昨年度まで使用していたけんこうカードですが、今年度より電子化のため使用しないことになりました。けんこうカードを返却しますので、自宅で保存をお願いします。今後の回収はありません。

また、今年度の記録はけんこうカードには記入していません。「定期健康診断の記録」をご覧ください。2学期、3学期の身体測定の結果は、「発育のようす」にてお知らせさせていただきます。

けんこうカードの原本を学校ホームページの保健室に載せています。成長曲線を記入したい方等は、ダウンロードしてお使いください。

1学期の間、保健関係書類の提出をはじめ、健康観察や感染予防対策など様々な場面でご協力いただき、ありがとうございました。

健康診断で治療や検査が必要とされた際には「結果のお知らせ」を配布しています。早期発見・早期治療のため、まだ受診されていない方は、夏休みを利用して受診するようお願いいたします。



《1学期の子どもたちの様子》

高熱や長引く咳などの風邪症状や、嘔吐、胃腸炎でのお休みが多かったです。また、発熱や嘔吐等で早退する児童もいました。1学期の疲れがたまっていますので、夏休みは、ゆっくり休養をとってリフレッシュをしてください。

2学期は運動会練習もありますので、ご家庭での健康観察よろしく申し上げます。2学期も引き続きよろしくお願いたします。

熱中症ねつ ちゆう しょうが起こるのは炎天下えん てん かだけじゃない！

プールで

いっけんすず
一見涼しそうなプール
でも、水温すいおん たかが高いと熱中症ちゆうしょうのリスクが。しかも、汗あせが水みずに流れてしまうので自分がどれだけ水分すいぶんを失っているか気づきにくいのです。



睡眠中に

ねむ
眠あいだっている間も呼気こきからの揮発きはつや寝汗ねあせなどで予想よそう以上に水分すいぶんを失うしないます。

お風呂で

ねつちゆうしょう
熱中症ねつちゆうしょうのなりやすさは温度おんどだけでなく湿度しつども関係かんしています。浴室よくしつや洗面所せんめんじょは湿気しっけがこもりやすく、長時間ちようじかん過ごすときは注意ちゆういが必要です。

たいさく きほん
対策たいさくの基本きほんはこまめな水分補給すいぶん ほきゆう。
あさお
朝あさ起きたとき、お風呂ふの前ぜん後ご、運動うんどうの合間あいまには、意識いしきして水分すいぶんをとりましょう。



暑い夏あつ なつを健康けんこうに過ごすためのやくそく

熱中症



基本きほんは無理むりをしない。
のどが渴かわく前まえに水分補給すいぶんほきゆう。

胃腸の機能低下



アイスや清涼飲料水せいりょういんりようすいなど冷たいものつめをとりすぎない。

冷房病



冷房れいぼうのタイマーを上手じょうずに活用かつようして冷えすぎひえすぎに注意ちゆうい！



WBGT 指数しすうを知しっていますか？

<WBGT>とは…熱中症ねつちゆうしょうを予防よぼうすることを目的もくてきとした指標しひょうのこと。

安全あんぜん

注意ちゆうい

警戒けいかい

嚴重警戒げんじゆうけいかい

危険きけん



WBGT 21度未満
気温 24度未満



21~25度
24~28度



25~28度
28~31度



28~31度
31~35度



31度以上
35度以上

学校がっこうでは、休み時間やすや体育じかんの前たいいく、外まえで活動そとする前かつどうに、WBGT 指数しすうを計測けいそくして熱中症ねつちゆうしょうになる危険性きけんせいを判断はんだんしています。気温きおん35度以上どいじょうまたは WBGT 31度以上どいじょうの場合、熱中症ねつちゆうしょうになる危険性きけんせいがとても高たかいため、原則運動げんそくうんどうは中止ちゅうしになります。室内しつないでも、熱中症ねつちゆうしょうになる危険性きけんがあるので水分すいぶんをとって、ゆっくり過すごしましょう。

