

保健だより

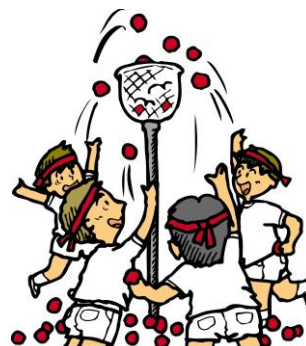
令和7年 5月 13日

羽村市立武蔵野小学校

保 健 室

5月末の運動会に向けて、本格的な練習が始まります。体育着、赤白帽子は週の初めには持って行くように、水筒、タオルは毎日持って行くように、ご家庭で準備と声掛けをお願いします。また、けがにつながらないように、練習の前は準備運動等しっかりしていきます。ご家庭では、体を休め、早起きと朝ごはんをしっかり食べるようにお願いします。がんばっている子供たちを、ご家庭と一緒に応援していきます。

5月は、『五月病』と言われるように、心の不調が出る時季です。いつもと違う様子がある場合は、話を聞いてください。そして、心配なことがある場合は学校に連絡をお願いします。



5月の保健目標

けがに気をつけよう

<<5月の保健行事>>

- 1日(木) 内科健診 (全校)、尿検査一次予備日 (一次未提出者)
9日(木) 心臓検診 (1年、対象者)
15日(木) 眼科健診 (全校)、尿検査二次(対象者、一次未提出者)

検診結果を配布しました

○身体計測結果 … 4月18日に配付済み。

2年生以上の児童のグラフには、5年度からの成長の変化が記しています。学年の平均値も参考にしてください。

○聴力検査 … 4月18日に配布済み。

対象の児童に配付しました。中耳炎等で聞こえが悪かった場合もあるため、病院を受診してください。

○視力検査 … 4月24日に配付済み。

片方でもAが見えなかった児童に結果を

配付しました。C・Dとなった児童は、必ず眼科医と相談してください。黒板の字がよく見えず、ピントを合わせようとして目が疲れたり頭痛がしたりします。そして、ぼやけていることで間違いが多くなってしまいます。体の状態を把握して、対応をお願いします。

また、定期的に眼科を受診している場合は、保護者の方がコメント欄にご記入ください。

<身体計測平均値>

学年	身長 (cm)		体重 (kg)	
	男子	女子	男子	女子
1年	117.0	116.3	21.4	20.7
2年	123.3	121.0	25.1	23.6
3年	130.1	126.5	29.0	26.3
4年	133.1	135.5	31.3	31.7
5年	139.4	141.4	34.7	35.2
6年	146.5	148.2	39.8	40.6

○内科検診 … 5月8日に配布済み。

アトピー性皮膚炎で定期的に病院を受診している場合は、保護者の方が4.その他にご記入ください。当日の欠席者には『欠席者内科検診のお知らせ』を配布しています。必ず6月3日までに返信票を学校に提出してください。宿泊行事、校外学習、水泳指導などに、安心して参加できるように配慮ください。

熱中症の予防

今年もかなりの暑さが見込まれ、過去に例のない危険な暑さになる日が増えて『熱中症特別警戒アラート』が発表される日も多いと言われています。

5月でも急激に気温が上がったときには、熱中症にならないよう、特に運動を行うときに十分に気をつける必要があります。

《暑熱順化》

熱中症予防のためには「暑熱順化（体が暑さに慣れること）」が重要です。活動に伴い、あるいは気温の上昇により、身体は“熱ストレス”を感じることで汗をかくようになり熱中症になりにくい体が作られます。屋外に出なくても家庭内での冷房の使用方法を考えることも重要です。冷房の使用法については、体調が良好ならば、気温が高くても冷房を常につけず、ある程度自然環境温度刺激を受け、汗をかいて発汗機能を高めます。ただし、汗によって失われた水分を取ることを忘れないようにします。

体がその環境に慣れるには、最低1週間は必要とされています。

《マスクの着用と熱中症リスク》

夏季の暑熱環境下におけるマスク着用については、熱中症リスクの観点からも強い運動や長時間の運動では、マスク着用により呼吸機能への負担も増加するため、注意が必要になります。そのため、体育の授業では、マスクを外して行うよう指導しています。

学校では、熱中症計を校庭と体育館に設置し、授業での活動時、中昼休みには、熱中症指数（WBGT）・気温から運動指針レベルをチェックして状況に合わせた対応を行っています。



帽子・水筒・タオルを持参ください

5月から10月までは、熱中症の予防のため、毎日、水筒の持参をお願いします。学校の水道水では、飲んだ量が分からず、水分が足りていないことがよくあります。そして、体調が悪く保健室を利用するときも水筒を持参させ、水分補給を行う予定です。800mlから1ℓ位の大きめな水筒を準備していたら、運動会練習を行っても足りる量になると思います。

また、水を飲む習慣がない児童にとっては、学校にいる間にたくさん水を飲むことは大変です。ご家庭でも、朝起きたときにコップ1杯の水を飲む、食事のときに水を飲む、学校から帰ってきたときに水を飲むなど、水を日常的に飲む声かけをしていただけるようにお願いします。

毎年のお願いになりますが、肩掛けの紐やカバーがある水筒をご用意ください。今年も水筒本体を手で持って登校している児童を見かけます。転んだときに手が出ない、水筒を落としてしまうなど、大けがにつながる可能性があります。ご協力をお願いします。

