

ほけんだより

令和7年6月24日 No.5
朝霞市立朝霞第二小学校
保健室



7月の保健目標:規則正しい生活をしよう

ねっちゅうしょう き 熱中症に気をつけましょう

<熱中症予防のために学校で行っていること>

・暑さ指数(WBGT)※を測定し、31℃以上で運動や外遊び・プールでの水泳学習を禁止します。(放送や赤旗を立ててお知らせします。)

※暑さ指数(WBGT)とは:熱中症予防のための指標で、①湿度②日射や輻射などの周辺の熱環境③気温の3つを取り入れた指標のこと。



↑暑さ指数を測定しているところ

①水分補給や外に出るときには帽子をかぶることなどの呼びかけを行っています。

②朝の健康観察に加えて、体育の授業の前後等必要に応じて児童の皆さんの健康観察を行っています。

③登下校の際には、ネッククーラーや日傘などを活用できます



<みなさんに気をつけてほしいこと(ご家庭でもお話ししていただきたいこと)>

これらのことに取り組むことで熱中症のリスクを下げることができます。

あさ 朝ごはんをしっかり食べよう

朝ごはんをしっかり食べることで、水分や塩分・必要なエネルギーをとることができます。

すいみん 睡眠をしっかりとうろう

寝不足は熱中症のリスク(危険性)を高めます。9時間以上の睡眠をとるようにしましょう。

すいぶん 水分をこまめにとろう(水筒をもってこよう)

のどのかわきを感じる前に水分補給をしましょう。一度にたくさん飲むのではなく、こまめに飲むことが大切です。持ってきた水筒の中身がなくなったら、水道の水を飲みましょう。

ふくそう き 服装に気をつけよう

風通しの良い服装をしたり、帽子をかぶったりしましょう。

たが お互いに健康観察をしよう

周りの友達(先生)の体調が悪そうな時は、周りの大人(先生)に伝えましょう。



あせ でわかる!? あなたの生活習慣

汗には「良い汗」と「悪い汗」があることを知っていますか。

よいあせ 良い汗

- 小粒でサラサラ
- においが少ない
- 乾きやすい

悪い汗がベトベトするのは、体の調子を整えるミネラルなどの成分が汗と一緒に出ているから。そのため体力を消耗しやすく、夏バテや熱中症のリスクが高まります。

わるあせ 悪い汗

- 大粒でベトベト
- においが強い
- 乾きにくい

かんせん “汗腺トレーニング”で良い汗を

悪い汗をかくのは、汗が出る汗腺があまり使われておらず、機能が弱まっているから。「自分は悪い汗かも…」と思った人は、日常生活に汗腺トレーニングを取り入れてみましょう。

☑ 軽い運動をする

☑ お風呂では

湯船に浸かる

☑ 冷房の温度を

下げすぎない など



～ 保護者の方へ ～

今年度も、健康診断へのご協力ありがとうございました。健診の結果、受診が必要と認められた場合のみ、「定期健康診断結果のお知らせ」を配付しております。(心臓検診や尿検査も同様です。ただし、歯科健診は全員に配付しております。)

充実した学校生活を送るためにも、夏休み等の機会を利用し、早めの受診をお願いします。なお、学校での健康診断はスクリーニングのため、受診した結果「異常なし」と診断されることもあります。ご了承ください。

○「定期健康診断結果のお知らせ」再配付について

視力検査及び歯科健診については、7月17日現在で受診がお済みでない場合、再度お知らせを配付いたします。(歯科健診については、結果を配付したばかりの学年・学級もあります。現在、受診予定を立てていただいているご家庭も多いかと思いますが、参考としてお受け取りいただけますようよろしくお願いいたします。)なお、今回再配付の対象となる方は以下に該当する方です。

<視力検査>左右どちらかの視力がB以下で未受診の場合

<歯科健診>歯・口腔の健康診断結果のお知らせの「経過観察」もしくは「早めに受診」の項目に○があり、未受診の場合

(「経過観察」については、「早めの受診」を促すものではありませんが、各家庭で歯みがきや食生活について継続的な注意が必要であるため、再度お知らせします(必要に応じて受診することをお勧めします。))