

ほけんだより7月

令和8年7月2日
川崎市立長尾小学校
保健室

春の健康診断が終わりました。ご協力ありがとうございました。「けんこうのきろく」をお渡ししますので、ぜひお子様と一緒に健康診断の結果と成長をご確認ください。確認しましたら、表紙にサインをして、7/10(金)までに学校に提出してください。

また、健康診断の結果から「結果のお知らせを」お渡ししています。学校での健康診断は「スクリーニング」(疑いのある人を見つける検査)になります。そのため、受診したが病気や異常がない場合もあります。なお、「けんこうのきろく」には事後措置(受診後の結果)は記載しておりませんので、ご了承ください。

1年生の心臓病検診の結果については、まだ検査会社より検査結果が届いていないため「けんこうのきろく」には記載がありません。2次検査対象者は教育委員会よりお知らせがご自宅に届きますので、ご確認いただきますようお願いいたします。

感染症情報

6/15~6/21

川崎市内で多かった疾患は

- ① 感染性胃腸炎
 - ② 溶連菌感染症
 - ③ 手足口病
- でした。

川崎市感染症情報



長尾小学校では、感染症の流行はありませんが、腹痛や頭痛で来室する児童がいます。手洗いやこまめな水分補給をして、引き続き感染症にご注意ください。

<お知らせ>

「喫煙・飲酒・薬物乱用防止教育研修講座」が、動画配信及び資料提供で開催されます。保護者の方も受講可能ですので、ご希望の方は7/14(火)までに養護教諭井上までお知らせください。

<おとしもの>

鼻降口に落とし物BOXがあります。

- ・ハンカチ、タオル
- ・ぼうし
- ・水筒

など落とし物が届いています。ご来校の際に一度ご覧ください。児童のみなさんも自分の落とし物がないか見てみましょう。持ち物には記名をお願いします。



知っている?

WBGT (=暑さ指数)

「WBGT (=暑さ指数)」という言葉を知っていますか? WBGTは、熱中症を予防するための目安です。

「暑い」というと、気温が高いことだと思われかもしれませんが、WBGTは、気温だけでなく、私たちの体や健康に大きく関係する周りの状態(湿度、日射、気流)も考え合わせて作られています。

WBGTが28(厳重警戒)を超えると、熱中症になる人が急に増えるとされています。暑い時期は、「今日のWBGTは、いくつかな?」と、テレビのニュースや天気予報などで確認するようにしましょう。

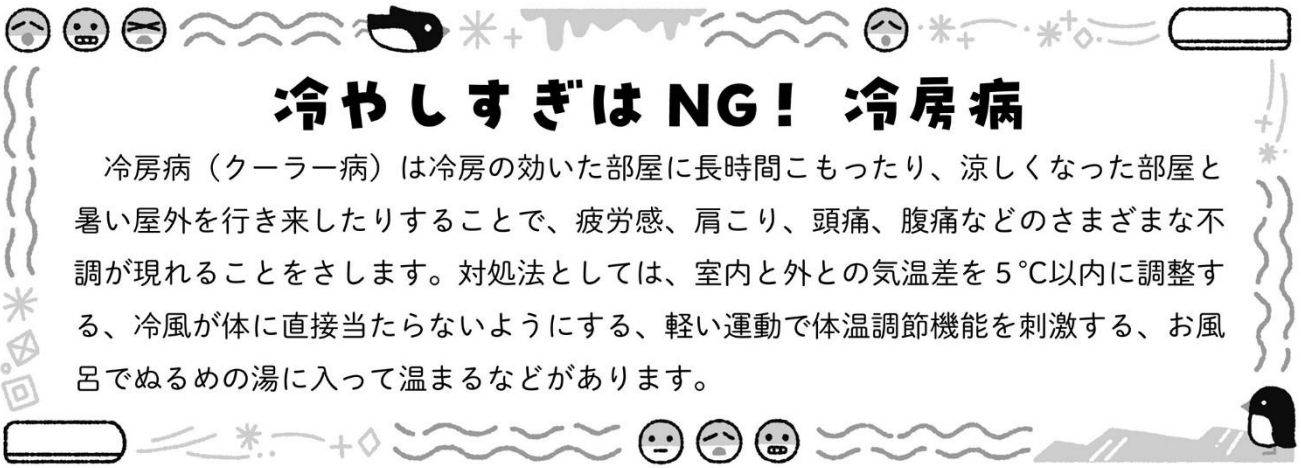


WBGT 指数と熱中症予防運動方針

	WBGT 指数	熱中症予防運動方針
赤	31°C以上	運動は原則中止
オレンジ	28 ~ 31°C未滿	厳重警戒 (激しい運動は中止)
黄	25 ~ 28°C未滿	警戒 (積極的に休憩)
緑	21 ~ 25°C未滿	注意 (積極的に水分補給)
青	21°C未滿	ほぼ安全 (適宜水分補給)

出典：(公財) 日本スポーツ協会 HP「熱中症予防運動指針」

「暑さ指数」の色を職員室の窓・職員室前・保健室前に表示しています。外に出る時は確認しましょう。



冷やしすぎはNG! 冷房病

冷房病（クーラー病）は冷房の効いた部屋に長時間こもったり、涼くなった部屋と暑い屋外を行き来したりすることで、疲労感、肩こり、頭痛、腹痛などのさまざまな不調が現れることをさします。対処法としては、室内と外との気温差を5℃以内に調整する、冷風が体に直接当たらないようにする、軽い運動で体温調節機能を刺激する、お風呂でぬるめの湯に入って温まるなどがあります。

夏休み中も学校がある日と同じ生活習慣で

※熱中症に注意しながら、適度に運動しよう



早寝早起きを続けて
しっかり睡眠をとる



3度のご飯を食べた後は
ていねいに歯みがき



毎日、同じ時間にトイレ
排便習慣を守ろう

2つの絵を見くらべて7つのまちがいをさがそう!

