

ほけんだより

令和8年7月2日
No. 4
川崎市立王禅寺中央小学校
保健室



学校での水泳授業が始まり、子どもたちの楽しそうな声が聞こえてきます。雨天が続く、気温や水温などで入水に適さない日もありますが、今月の水泳授業で大いに水と親しんでほしいです。水の事故防止を学習する機会としても大切です。体調が思わしくない場合は、安全を優先して欠席や見学をご選択ください。ご協力をお願いします。

WBGT(暑さ指数)チェックをしています

暑さ指数とは熱中症を予防する目安を指数化し、運動などの活動を制限する目安を具体的に示したものです。命を守る対策として有効な目安となります。学校では体育や外遊びといった場面で配慮が必要となります。校庭や体育館・プールでWBGTを毎日時間を決めてチェックしています。



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
31℃以上	運動は原則中止
28～31℃未満	厳重警戒(激しい運動は中止)
25～28℃未満	警戒(積極的に休憩)
21～25℃未満	注意(積極的に水分補給)
21℃未満	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」

「暑い」というと、気温が高いことだと思いがちですが、私たちの体は湿度、日射、気流といった環境も大きく影響を受けています。WBGTが28(厳重警戒)を超えると、熱中症になる人が増加するといわれています。日頃のニュースや天気予報でお子さん自身も気に留める習慣をもてるとよいですね。

今年の夏も暑くなりそうです。学校ではエアコンを使用し、教室内の扇風機も利用しています。教室内の温度は場所によっても差があり、寒さ暑さの感じ方にも個人差もあります。エアコンの風で冷えることもありますので、必要に応じて脱ぎ着しやすい上着をご準備ください。中休みに校庭で走り回ったり、体育の授業後に、たっぷり汗をかいたりする子どもも少なくありません。顔や髪を水でぬらす場面もよく見かけます。汗をぬぐう、洗った顔を拭くためのミニタオルがあると便利です。毎日の身支度としてご準備ください。



アタマジラミに注意！

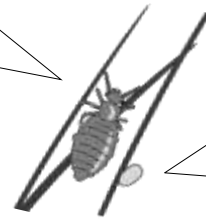
アタマジラミの発生報告を受けています。メスの成虫は1匹が50～150個もの卵を産みます。一見ヘアキャスト（フケ

や脂肪）のようでも指でつまんで動かず硬ければアタマジラミの可能性が高いです。頭をかゆがる様子から卵や成虫を確認する場合があります。卵や成虫の駆除に用いる専用

のシャンプーやくしがあります。皮膚科や薬局でご相談ください。大人の頭皮でも生育するため、家族でもブラシやタオルの共有は避けましょう。

駆除を始めた場合は、連絡帳やミマモルメでお知らせいただけるとありがたいです。学級で被害が拡大しないよう気にかけることができます。

成虫 2～3ミ
7日で幼虫に、
10日で成虫に
なる。寿命は1
ヶ月。



卵 0.5ミ
髪の毛の根元
近くにしっかり
ついていて
動かない。楕
円形で硬い。



「成長のきろく」をご覧ください

すべての健康診断が終了しましたので、結果の一覧表をお渡しします。6年間使用する「成長のきろく」内には貼られた白い用紙でご確認ください。また併せて身長と体重、肥満度について、数値をグラフ内に点でマークし、お子さんの成長バランスが順調であるかどうかをみてください。1年生及び転入生については初回が自動で点マークがついています。次回以降はご家庭での記録をお願いしています。

「成長のきろく」はご覧いただきましたら、早めに学級担任へお戻しください。また10月の計測時に使用します。



身長や体重の伸びのバランスが気になる、グラフで同一帯状の中での成長ではなく急激な変化があるといった場合は、成長ホルモンの異常や、他の疾病も気になります。医師と相談される際にはグラフを提出なさることをお勧めします。

感染症「水痘(みずぼうそう)」赤い発疹にご用心

昨年度末より、麻生区内では水痘の報告件数がなかなか減少せず続いています。本校でも数名が報告されています。予防接種の効果で回復は早い傾向がありますが、油断せず、発熱や発疹、皮膚の痒み症状がある場合は病院への受診をお願いしています。ご協力をお願いします。