

# ほけんだより 5月

令和8年4月30日

川崎市立宮崎小学校

保健室 発行



新年度が始まってもうすぐ1ヶ月、新しい環境に慣れてきた頃だと思えますが、疲れも溜まってきているようで体調を崩す子も増えています。ゴールデンウィーク明けには本格的に運動会の練習が始まります。暑い中での練習になりますので、疲れを残さないように睡眠を充分とるようお願いいたします。また、1日の活動のエネルギー源となる朝食をしっかりとることができるようご協力をお願いいたします。



は、まだまだ続きます！

- ★治療や経過観察の必要な疾病が見つかったお子さんには「〇〇結果のお知らせ」をお渡しします。お知らせを受け取りましたら、早めに専門医に相談してください。異常がない場合には、全ての検診が終了後「定期健康診断の記録」の用紙をお渡しいたします。受け取られましたら、ご家庭で保管をしてください。
- ★学校の検診は、あくまでスクリーニング検査です。学校からのお知らせを受けて病院を受診した結果、異常がない場合や、検診の結果と異なる場合がありますことをご了承ください。
- ★内科検診の際は、4月にお配りしました「ほけんだより4月号」をよくお読みいただき、ご準備をお願いいたします。

## 暑さ指数 (WBGT) の測定を始めました

環境省は、今年も4月22日～10月21日において「熱中症警戒アラート」の運用を開始しました。宮崎小学校でも、校庭と体育館に熱中症指数計を設置し、活動時には数値を確認した上で運動や外遊び等の活動を行っていきます。

また、暑い時期にマスクを着用しての運動は熱中症のリスクが上がり、大変危険です。運動時にはマスクを外すよう学校でも指導しますが、ご家庭でもお声掛けをお願いいたします。

暑さ指数 (WBGT)	対応
31℃以上	運動は、原則中止する。
31℃未満 ～ 28℃以上	激しい運動や持久走など 体温が上昇しやすい運動は中止する。 <small>活動時間、場所、内容などを考慮したうえで活動する。10～20分おきに休憩を取り水分・塩分を補給する。暑さに弱い人の運動を軽減または中止する。</small>
28℃未満 ～ 25℃以上	積極的に休憩をとる。 <small>激しい運動では、30分おきくらいに休憩をとるとともに適宜、水分・塩分を補給する。</small>
25℃未満	運動の合間に積極的に 水分・塩分を補給する。
23℃未満	適宜水分・塩分の補給を行う。

## 運動会にむけて確認をお願いします！！

- おしゃれで爪を伸ばしているお子さんもいると思いますが、長い爪は運動時には大変危険です。本人だけではなく、友だちを傷つけてしまうこともあります。爪は短く切ってくるようにしてください。
- 髪を結んでいない状態での体育は、絡まったり引っかかたりしてけがの原因になります。髪の長い人は、きちんと結んで来るようにしてください。
- これからますます暑くなりますので、水筒（見やすい場所に記名）を持たせてください。学校でも水筒の扱いについて指導しながら、水分補給に留意していきます。中身はお茶か水としていますが、「熱中症アラート」の運用期間に限りスポーツ飲料も可とします。なお、スポーツ飲料を水筒に入れる際は、金属の溶出による中毒などを防ぐため、ご家庭で水筒の確認をお願いいたします。
- 学校生活において、熱中症対策として、うちわ・せんす・首周りを冷やすようなものを持たせていただいても構いません。（ミニ扇風機は不可）毎年落とし物が多くみられますので、必ず記名してください。