

# ほけんだより 5月

令和6年5月1日  
 北区立明桜中学校保健室  
 校長 菊池 修一  
 明桜中学校 養護教諭

新年度がスタートしてから1か月がたちました。少しずつ新しい環境に慣れてきて、疲れが出てくる時期です。無理をして頑張りすぎいませんか？心や体が辛いときは、ゆっくり休む時間をつくりましょう。不安なことがある人は、家族や友だち、先生たちにいつでも相談してくださいね。学校のホームページでは「困ったときなどに相談できる窓口」の一覧が見られます。ぜひ参考にしてみてください。



この二次元コードから「困ったときなどに相談できる窓口」の一覧が見られます。



4月から健康診断が始まっています。順番を待っている間、みなさんが静かに並んでくれたので健診がスムーズにできました。ありがとう！

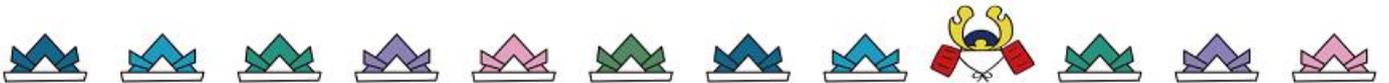
1年生の心臓検診では、廊下でくつを脱ぎます。脱いだくつをととても綺麗に並べてくれているクラスがあり、素晴らしかったです。5月、6月もまだまだ健診が続きます。皆さんの協力に期待しています。



## 健康診断 まだまだ続きます

5月の定期健康診断の予定は以下の通りです。

| 日時     |        | 検診・検査項目             | 対象者          | 場所     |
|--------|--------|---------------------|--------------|--------|
| 2日(木)  | 8:45~  | 歯科健診                | 全校生徒         | 保健室    |
| 9日(木)  | 9:00~  | 耳鼻科健診               | 全校生徒         | 保健室    |
| 10日(金) | 8:45まで | 尿検査1次               | 全校生徒         | 各教室で回収 |
| 13日(月) | 8:45まで | 尿検査1次(追加回収)         | 全校生徒         | 各教室で回収 |
| 28日(火) | 8:45まで | 尿検査2次               | 対象者、1次未提出者   | 保健室で回収 |
| 29日(水) | 8:45~  | 運動器検診               | 抽出者(1・2・3年生) | 保健室    |
| 30日(木) | 8:45まで | 尿検査2次<br>(校内で最後の回収) | 対象者          | 保健室で回収 |





体育祭の練習が始まっています。暑い日が増えてきていますが、**熱中症対策**はできているでしょうか。こまめな水分補給は皆さん心がけていると思います。睡眠や朝ごはんは意識できていますか？睡眠不足や朝ごはんを食べていない状態だと、熱中症になりやすいです。毎日の生活から、熱中症対策を心がけてみましょう。

また、暑い日に体育など外で活動をするとき、マスクをしたままだと熱中症のリスクがとても高くなります。暑い場所で活動するときは、マスクを外すようにしましょう。

暑さ指数（WBGT）とは、①湿度、②輻射熱（日差しを浴びたときに受ける熱、地面・建物・人などから出ている熱）③気温④風（気流）を取り入れた指標です。気温と同じ「℃」の単位を使いますが、気温とは違うので気をつけてください。

各フロアの廊下や体育館などに、暑さ指数を測る機械があります。ぜひ今日の暑さ指数をチェックしてみましょう。



| 気温<br>(参考)     | 暑さ指数<br>(WBGT) | 熱中症予防運動指針                  |   |
|----------------|----------------|----------------------------|---|
| 35℃以上          | 31以上           | <b>運動は原則中止</b>             | 特別の場合以外は運動を中止する。<br>特に子どもの場合には中止すべき。  |
| 31℃以上<br>35℃未満 | 28以上<br>31未満   | <b>嚴重警戒<br/>(激しい運動は中止)</b> | 熱中症の危険性が高いので、激しい運動や持久走など体温が上昇しやすい運動は避ける。<br>10～20分おきに休憩をとり水分・塩分の補給を行う。<br>暑さに弱い人※は運動を軽減または中止。 |
| 28℃以上<br>31℃未満 | 25以上<br>28未満   | <b>警戒<br/>(積極的に休憩)</b>     | 熱中症の危険が増すので、積極的に休憩をとり適宜、水分・塩分を補給する。<br>激しい運動では、30分おきくらいに休憩をとる。                                |
| 24℃以上<br>28℃未満 | 21以上<br>25未満   | <b>注意<br/>(積極的に水分補給)</b>   | 熱中症による死亡事故が発生する可能性がある。<br>熱中症の兆候に注意するとともに、運動の合間に積極的に水分・塩分を補給する。                               |
| 24℃未満          | 21未満           | <b>ほぼ安全<br/>(適宜水分補給)</b>   | 通常は熱中症の危険は小さいが、適宜水分・塩分の補給は必要である。<br>市民マラソンなどではこの条件でも熱中症が発生するので注意。                             |

※暑さに弱い人＝体力の低い人、肥満の人や暑さに慣れていない人など

(参照) 日本スポーツ協会「スポーツ活動中の熱中症予防ガイドブック 2019」