



令和7年5月1日
昭島市立田中小学校
校長 星野 典靖
保健 室

新学期が始まって1カ月がたちました。環境が変わって、新しい出会いにわくわくしたり楽しんだりしたことがあったと思います。でも、自分では気付かないうちに、疲れてしまう時もあります。たまには、ゆっくりする時間を取って自分の心や体のことも考えてみましょう。

・・・5月の保健関係行事・・・

- 5月12日(月) 尿検査2次(該当者のみ)
13日(火) 2・3年内科検診
14日(水) 尿検査2次予備(未提出者)
15日(木) 6年・ふたば・わかば内科検診
22日(木) 1・4年内科検診
23日(木) 全学年歯科検診
※4年生色覚検査(希望者)
別途お知らせします。

保護者の皆様へ

各検診にて受診が必要な場合や欠席者にはお知らせの紙を配布しています。何かとお忙しいこととは存じますが、お知らせを受け取った際は早めに受診していただくようよろしくお願いします。

そろそろはじめましょう 熱中症予防

5月は熱中症シーズンの始まりです。急に暑い日が出てきて、暑さに慣れていない体がついていけず、熱中症になりやすい時期だと言われていきます。学校では、暑さ指数(WBGT)をもとに休み時間の活動や体育などの外活動を行っていきま

す。○ご家庭では以下の事に注意しながら、予防対策をしていただくようお願いいたします。

○毎年、朝食を食べていない子は熱中症になりやすいです。必ず朝食を食べてから登校するようにお願いいたします。

気温 (参考)	暑さ指数 (WBGT)	熱中症予防運動指針	
35℃以上	31以上	運動は原則中止	特別の場合以外は運動を中止する。特に子どもの場合には中止すべき。
31～35℃	28～31	厳重警戒 (激しい運動は中止)	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。10～20分おきに休憩をとり水分・塩分の補給を行う。暑さに弱い人※は運動を軽減または中止。
28～31℃	25～28	警戒 (積極的に休憩)	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。激しい運動では、30分おきくらいに休憩をとる。
24～28℃	21～25	注意 (積極的に水分補給)	熱中症による死亡事故が発生する可能性がある。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	ほぼ安全 (適宜水分補給)	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。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。

すいぶん ぼきゅう
水分補給



すいぶん
水分をこまめにとろう

すい みんな
睡眠



ねむ かんきょう ととの
ぐっすり眠れる環境を整えよう

たいちょうかん り
体調管理



たいちょう ととの じょうぶ からだ つく
体調を整え丈夫な体を作ろう

5月保健目標 身の回りの清潔に気を付けよう！

清潔なハンカチ・ティッシュを携帯することや爪の長さに気を付けること、手洗い・うがいをしっかりすることなど体を清潔に保つことは、感染症を防ぎ、健康的に生活するためにとっても大切なことです。体や身の回りの清潔に気を付けて、元気に過ごしましょう。

歯

朝起きた時や食事の後は、口の中にはバイ菌や食べカスがいっぱい。むし歯などの原因になるから、必ず歯みがきをしてね。



手

いろいろなものに触る手は、風邪などの原因になるバイ菌がいっぱい。外から帰った時や食事の前、トイレの後は、石けんで手を洗おう。



体

毎日お風呂に入って、汗やホコリを洗い流そう。遊んだり運動したりして汗をたくさんかいた時は、下着や服も着替えてね。



前がみ

前がみが目にかかっていると、毛先が目をつづけたり、目にバイ菌が入ってしまうよ。目の上の長さで切るか、ヘアピンなどでまとめよう。



つまめ

つまめが長かったり角が尖っていると、自分や友だちがケガをする危険があるよ。つまめを切る時は四角く、角が少し丸くなるように。深づめにならないように白い部分も少し残そう。



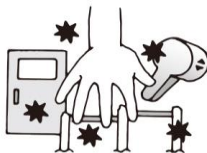
ポケット

手を洗った後にふけるように、ポケットにはいつも清潔なハンカチを。くしゃみをしたり鼻をかむ時に備えて、ティッシュも持ち歩こう。



ハンカチでふく

教室のドア、運動場の土や遊具、トイレのレバー…いろいろなものに触るみなさんの手にはバイ菌がいっぱい。風邪などの原因になるので、石けんでの手洗いが大切ですね。でも、洗った後、手をブラブラさせたり、服でサッとふいたりして、あとは自然乾燥…なんてことをしていませんか？



手洗い

手が濡れたままだとバイ菌がつきやすくなり、せっかく手を洗ったのに、またすぐにバイ菌だらけになってしまいます。服でふくのも×。服についているバイ菌が手に移るだけでなく、手の水分をきれいにふき取れません。

手を洗った後は、清潔な乾いたハンカチでしっかりふきましょう

