

保健だより

令和6年 5月 2日
羽村市立武蔵野小学校
保健室 木下 良子

4月30日は、三連休後でしたが、発熱による欠席者が多かったです。特に、38度前後の熱で休んでいる児童は、感染症の疑いもあるため病院を受診してください。人数は多くありませんが、いろいろな感染症が出ています。また、ゴールデンウィークの中間ということもあり、家庭の用事の欠席者も多いです。



5月末の運動会に向けて、本格的な練習が始まりました。体育着、赤白帽子は週の初めには持って行くように、また、水筒、タオルは毎日持って行くように、家庭での声かけをお願いします。新型コロナウイルス感染症の感染対策の影響で、体力や筋力が落ちている児童が多く見られます。けがにつながらないように、練習の前は準備運動等しっかりしていきます。ご家庭では、体を休め、早起きと朝ごはんをしっかりと食べるようにお願いします。

5月の保健目標

学校生活のリズムになれよう

<< 5月の保健行事 >>

- | | | | |
|--------|--------------------|--------|----------------------|
| 1日(水) | 心臓検診 (1年) | 15日(水) | 尿検査二次追加 (14日に忘れた者) |
| 9日(木) | 内科検診 (全校) | 31日(金) | 歯科検診 (1.3.5年、むさしの学級) |
| 14日(火) | 尿検査二次 (対象者、一次未提出者) | | |

熱中症の予防

今年もかなりの暑さが見込まれ、過去に例のない危険な暑さになる日が増えて『熱中症特別警戒アラート』が発表される日も多いと言われています。

5月でも急激に気温が上がったときには、熱中症にならないよう、特に運動を行うときに十分に気をつける必要があります。

《暑熱順化》

熱中症予防のためには「暑熱順化(体が暑さに慣れること)」が重要です。活動に伴い、あるいは気温の上昇により、身体は“熱ストレス”を感じることで汗をかくようになり熱中症になりにくい体が作られます。屋外に出なくても家庭内での冷房の使用方法を考えることも重要です。冷房の使用法については、体調が良好ならば、気温が高くても冷房を常につけずに、ある程度自然環境温度刺激を受け、汗をかいて発汗機能を高めます。ただし、汗によって失われた水分を取ることを忘れないようにします。

体がその環境に慣れるには、最低1週間は必要とされています。

《マスクの着用と熱中症リスク》

夏季の暑熱環境下におけるマスク着用については、熱中症リスクの観点からも強い運動や長時間の運



動では、マスク着用により呼吸機能への負担も増加するため、注意が必要になります。そのため、体育の授業では、マスクを外して行うよう指導しています。



学校では、昨年同様に熱中症計を校庭と体育館に設置し、授業での活動時、中昼休みには、熱中症指数（WBGT）・気温から運動指針レベルをチェックして状況に合わせた対応を行っていきます。

水筒について

5月から10月までは、熱中症の予防のため、毎日、水筒の持参をお願いします。学校の水道水では、飲んだ量が分からず、水分が足りていないことがよくあります。そして、体調が悪く保健室を利用するときも水筒を持参させ、水分補給を行う予定です。800mlから1ℓ位の大きめな水筒を準備していただくと、運動会練習を行っても足りる量になると思います。

また、水を飲む習慣がない児童にとっては、学校にいる間にたくさん水を飲むことは大変です。ご家庭でも、朝起きたときにコップ1杯の水を飲む、食事のときに水を飲む、学校から帰ってきたときに水を飲むなど、水を日常的に飲む声かけをしていただけるようにお願いします。

さて、今年も水筒本体を手で持って登校している児童を見かけます。転んだときに手が出ない、水筒を落としてしまうなど、大けがにつながる可能性があります。肩掛けの紐やカバーがある水筒をご用意ください。



4月の検診結果を配布しました

○身体計測結果 … 4月19日に配付済み。

2年生以上の児童のグラフには、昨年度からの成長の変化が記しています。学年の平均値も参考にしてください。

○聴力検査 … 4月26日に配付済み。

対象の児童に配布しました。

○視力検査 … 4月26日に配付済み。

片方でもAが見えなかった児童に結果を配付しました。検査中に緊張をしていたため、見えにくかった児童もいたと思

います。Bの児童は様子を見ていただき、疲れや頭痛がある場合は受診してください。C・Dとなった児童は、眼科医と相談してください。黒板の字がよく見えず、ピントを合わせようとして目が疲れたり頭痛がしたりします。また、ぼやけていることで間違いが多くなってしまいます。体の状態を把握して、対応をお願いします。

○耳鼻咽喉科検診 … 4月26日に配付済み。症状がある児童に結果を配付しました。耳鼻咽喉科医院を受診してください。特に『耳垢栓塞』と言われた児童は、耳垢のため耳の状態が見られなかったため、病院で耳の中の状態を診てもらってください。

<身体計測平均値>

学年	身長 (cm)		体重 (kg)	
	男子	女子	男子	女子
1年	117.0	115.5	21.4	20.6
2年	124.3	120.8	25.5	23.2
3年	127.2	128.5	27.5	27.1
4年	133.2	134.3	29.7	30.0
5年	140.5	141.3	35.3	35.6
6年	146.4	146.9	38.4	41.4