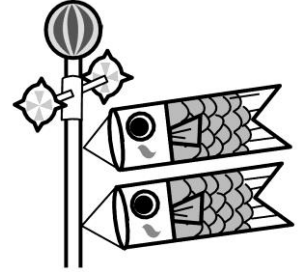


保健だより

令和5年 4月28日
羽村市立武蔵野小学校
保健室 木下 良子

明日からゴールデンウィークが始まります。遊びや旅行の計画を立てているご家庭も多いと思います。しかし、新学期が始まり一か月が過ぎて、疲れが溜まり体調不良を訴える児童が多いため、体調を整える休日を設けてください。

5月末に運動会が予定され、ゴールデンウィーク明けには本格的な練習が始まります。この3年間は、新型コロナウイルス感染予防のため、外での活動が減り体力も筋力も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。また、天気の良い日は日中の気温が上がりますが、朝夕や雨模様の日は、まだ肌寒く体調を崩しやすい時期でもあります。ご家庭では体を休めるように早寝を心がけるようお願いいたします。



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(月) 心臓検診 (1年)… 体育着を必ず持参してください。
16日(火) 尿検査2次(対象者) 17日(水) 尿検査2次追加(16日に忘れた者)

4月の検診結果を配布しました

○眼科検診 … 症状がある児童に結果を配布しました。眼科医院を受診してください。

○視力検査 … 片方でもAが見えなかった児童に結果を配布しました。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。

○身体計測結果 … 今年度より羽村市では、身体計測結果を計測ごとにプリントでお知らせすることになりました。そのため、2～6年生は昨年度まで使用していた『健康カード』を返却します。ご家庭で保管していただき、成長の変化を見てください。

○聴力検査 … 対象の児童に配布します。

<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	118.6	115.3	23.3	20.9
2年	121.4	122.4	24.9	24.6
3年	127.9	128.4	26.9	27.2
4年	134.9	134.7	32.3	31.9
5年	139.3	140.6	34.8	36.7
6年	145.8	148.0	38.3	40.6

5月でも起きる熱中症！

近年では熱中症に対する予防意識が高くなっています。そして、新型コロナウイルス感染症の流行により、生活スタイルも大きく変わっています。そこで、感染症対策をしながら、熱中症予防をどのようにしていくかが大切になります。



《暑さに慣れること》

感染症の流行によって熱中症が発生する要因として、外出自粛による屋外での運動量の減少、自然環境温度刺激の減少が挙げられます。熱中症予防のためには「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。感染症対策中でも適度に習慣的な運動を行うこと、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が重要です。冷房の使用方法については、体調が良好ならば、気温が高くても冷房を常につけず、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。

《マスクの着用と熱中症リスク》

感染症の予防には、3密を避ける、手指の衛生（手洗いなど）のほか、「マスクの着用」が挙げられていました。しかし、政府の見解を受けて、学校でも4月からは個人の判断でマスクを着用することになっています。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。

まだ5月だとして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ことが必要です。そして、体がその環境に慣れる（適応する）には、最低1週間は必要とされています。

学校でも熱中症の対応をしていきます。ご家庭のご協力もお願いします。



水筒について

先日、学校より配布した『感染症及び熱中症対応に向けた水筒持参について』のお知らせの通り、学校では年間を通して持参を許可しています。特に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。学校の水道水は、水道管から直接給水しているため安全ですが、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。

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掛けをしていただけるようお願いいたします。

ところで、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、大けがにつながる場合があります。肩掛けの紐やカバーがある水筒をご用意ください。

社会科見学、生活科見学などでは、必ず水筒を持参します。児童の安全のために両手が自由になる肩掛けの紐のある水筒をご用意ください。

