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ていませんか？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てい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 （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（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℃以上 35℃未満	28以上 31未満	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℃以上 31℃未満	25以上 28未満	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℃以上 28℃未満	21以上 25未満	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。

※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」