



令和7年7月1日
新宿区立愛日小学校
保健室

1学期も残り1か月となりました。楽しい夏休みまであと少しですね♪

30℃を超える暑い日が多く、外遊びのできない日が続いています。学校では、毎日、朝・中休み・昼休みの3回、暑さ指数(WBGT)を測り、皆さんの健康と安全を守るため熱中症対策を行っています。近頃は、頭が痛い、気持ちが悪いと来室する人も……。熱中症は室内でも注意が必要です。ウォーターサーバー等も活用し、こまめな水分補給を心掛けましょう。

Q.この道具を知っていますか？



正解は・・・「熱中症チェッカー」です。

校庭・屋上・プールでの熱中症の危険性「暑さ指数(WBGT)」を測ることができます。

WBGTとは、人間の熱バランスに影響の大きい、①気温②湿度③輻射熱(地面や建物、体から出る熱)の3つを取り入れた温度の指数のことです。

WBGTが高ければ高いほど熱中症の危険性も上がります。

熱中症の原因は3つの不足!?

睡眠不足

睡眠不足だと汗をしっかりとかけなくなつて、体温の調節がうまくできなくなるよ。毎日しっかり寝よう。



水分不足

夏はたくさん汗をかから、体の水分が足りなくなるよ。こまめに水分補給をしよう。



運動不足

運動不足だと体力が落ちて熱中症になりやすくなるよ。朝や夕方など涼しい時間に軽い運動をしよう。



熱中症にならないように自分の体の調子を考えて行動しましょう

4月から続いた定期健康診断が全て終了しました。受診結果連絡票のご記入やご提出等ご協力いただき、ありがとうございました。

「発育の記録」(身長・体重)は、健康カード内側右下に「身長・体重成長曲線」(身長体重グラフ)があります。お子さんの身長と体重を記入して、成長の様子を見てみてください。また、裏面には、成長曲線の説明文や各検査項目についてのご案内がございます。結果を踏まえながらご覧いただければと思います。

お子さんの「定期健康診断の記録」、「発育の記録」をご確認いただき、内側のページ2箇所を押印し、7月7日(月)までに担任へご提出ください。よろしくお願い致します。

定期健康診断の記録

学年		1年	2年	3年	4年	5年	6年	
内科	肥満度	%	%	%	%	%	%	
	栄養状態							
	脊柱 胸郭 四肢							
	皮膚疾患							
	心臓							
	心電図		*	*	*	*	*	
	視力	右 (矯正視力)	()	()	()	()	()	()
		左 (矯正視力)	()	()	()	()	()	()
		眼の病気						
	聴力	右			*	*	*	*
左				*	*	*	*	
耳鼻 のどの病気	一次							
	その他							
	尿検査							
歯科	むし歯	なし・あり	なし・あり	なし・あり	なし・あり	なし・あり	なし・あり	
	その他							
結核検診								
備考								

(*印：実施しない項目、斜線：異常なし)

	1年	2年	3年	4年	5年	6年
保護者印	印	印	印	印	印	印

発育の記録

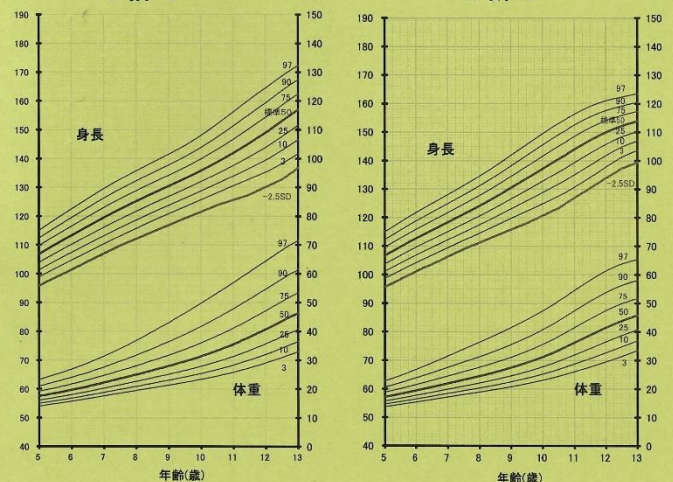
児童名

		1年	2年	3年	4年	5年	6年
4月	身長 cm	.	.	.	.	.	.
	体重 kg	.	.	.	.	.	.
8,9月	身長 cm	.	.	.	.	.	.
	体重 kg	.	.	.	.	.	.
1月	身長 cm	.	.	.	.	.	.
	体重 kg	.	.	.	.	.	.

男子

身長・体重成長曲線

女子



熱中症予防にプラス 手のひらの冷却



AVA血管

夏にスポーツをする人は熱中症予防がとても大切ですね。こまめな水分補給・休憩など予防方法はたくさんありますが、プラスで覚えておいてほしい方法があります。それが手のひらを冷やすこと。手のひらにはAVA血管という体温を調節する働きがある血管が通っています。熱中症は体温が上昇することで起こるため、手のひらを冷やすことで体温の上昇を抑えられるのです。

手のひらを冷やす時のポイント

❄ 氷水を入れたバケツなどに手のひらを浸すのが最も効果的。難しい場合は、効果は少し落ちますが保冷剤でもOK

❄ 運動前と休憩中に3分間ずつなど、こまめに冷やすとより予防効果が高まります

