

けがや熱中症を予防しよう！

「暑さ指数(WBGT)」を確認する習慣をつけよう！

5月に入り、気温が30度近い日も増えてきました。体育祭の練習や体育、部活動など、外での活動もたくさん行っています。この時期の体は暑さに慣れておらず、熱中症になりやすくなっています。暑さ指数(WBGT)に従って、下の図のように休養や水分補給など、熱中症予防行動の指針が示されています。

第2保健室前の 「熱中症危険度」掲示板を確認しよう！

熱中症の危険は、睡眠不足や朝食欠食などによって高まる場合があります。普段から『規則正しい生活』を心がけましょう！

- ☐ 暑い日には帽子を着用したり、薄着になったりする
- ☐ 運動するときは、こまめに水分補給して休養をとる
- ☐ 運動前に、自分の体調を確認する
- ☐ 互いに水分補給や休養の声かけをして、無理しない
- ☐ 不調を感じたら、ためらうことなく先生に申し出る

気温 (参考)	暑さ指数 (WBGT)	
35℃ 以上	31℃ 以上	運動は 原則中止
31～ 35℃	28～ 31℃	厳重警戒 (激しい運動は 中止)
28～ 31℃	25～ 28℃	警戒 (積極的に休憩)
24～ 28℃	21～ 25℃	注意 (積極的に 水分補給)
24℃ 未満	21℃ 未満	ほぼ安全 (適宜水分補給)

環境省熱中症予防情報サイトより

5・6月健康診断スケジュール

日にち	時間	検診項目	対象
5/1(木)	13:30～	心電図・貧血検査	* 1年生のみ【体操服】
5/8(木)	8:35～	歯科検診①	支援級・1年生・2年生・3-1・3-2
5/9(金)	13:30～	耳鼻科検診①	支援級・1年生・3-1・3-2
5/8(木)・9(金)	9時まで	尿検査1次	全学年
5/19(月)	13:30～	耳鼻科検診②	前回欠席者・3-3・2年生
5/22(木)	13:30～	心電図・貧血検査 ※予備日	前回欠席者 古知野中にて【体操服】
5/23(金)	9時まで	尿検査2次	* 2次検査該当者
	13:30～	耳鼻科検診 ※予備日	前回欠席者 布袋中にて
6/12(木)	8:35～	歯科検診②	前回欠席者・3-2・3-3・よい歯の子選出

順次、結果のお知らせを配付していきます。医療機関へ受診されましたら、添付の証明書や受診報告書を学校までご提出ください。学校での定期健康診断は、病気の早期発見や予防をすることを目的としています。「病院へ行ったけれど、異常なしだった。」ということもあるかもしれませんが、お子様の健康のために早めの受診をお願いいたします。 ※ 異常なしの場合は、お知らせはありません。

第1回学校保健委員会を開催しました！

講演テーマ「自分でつくる 心も体も元気な私 ～けがをしにくい体づくり～」

JPCスポーツ教室 より 松本 鷹 先生 をお招きました。

実際に体を動かして体幹トレーニングを体験しながら、けがを防ぐために自分でできることや、けがをしにくい体づくりの大切さについて学びました。日本は、座っている時間ランキング『世界1位（平均7時間）』だそうです。テレビやゲームなどをする時間と関係しているようです。今回学んだトレーニングを、ぜひ家庭でも実践してみてください。

体幹(インナーマッスル)をきたえると・・・

けがをしにくくなる

姿勢がよくなる

丈夫な体を作ることができる

疲れにくい体になる

骨や筋肉がつよくなる



【足上げ 20 秒】 苦手な子もまずはこのトレーニングから！

★ 腸腰筋をきたえることで、足を使いやすくなる

【プランク 30 秒】 頭・骨盤・足を一直線にするイメージで！

★ 体全体に刺激が伝わり、効率よく体幹部をきたえることができる



～ まずは「週に1回」など、「小さな目標から」「こつこつと」～

なにより・・・「丈夫なからだづくり」は、『規則正しい生活』から！！

講演会での学びを踏まえ、けが予防や健康維持のためにできることを考え、目標を立てました。選んだ項目や数、具体的な目標は、ひとりひとり違ってきます。家庭でも、どんな目標を立てたか、何を意識して過ごすかなど、ぜひ話題にしてみてください。次回は、夏休み明けの9月頃、アンケートを実施します。

