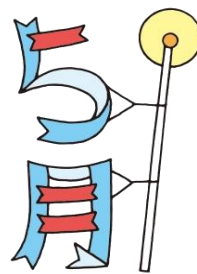


ねん 年
なまえ 名前



令和8年5月21日
京都市立養正小学校
校長 浅井 和行
養護教諭 渋谷 友香

ひるま からだ うご 昼間に体を動かすとあせをかく日もふえ、すこ ずつ なつ おとずれを感じる季節となりました。5月はまだ体が暑さになれていないため、きおん 気温がそれほど高くなくてもねっちゅう 熱中しように注意が必要です。どのようなことにきをつけてすごすとよいのでしょうか？

5月のほけん目ひょう
ねっちゅう 熱中しようにきをつけてすごそう！

ねっちゅう 熱中しようってどんな病気？

ねっちゅう 熱中しようとは、あつ 暑さやすいぶんぶそく 水分不足でたいおんちようせつ 体温調節（体の温度をちょうどよくする体のはたらき）がうまくいなくなり、からだ 体の調子がわるくなる病気のことをいいます。



あたま 頭がいたい



くらくらする



きも 気持ちが悪くなる



いのち 命にかかわることも

- はく（食べたものが口から出てしまう）
 - 体がだるくて動けない
 - 体がふるえたり、ピクピク動いたりする
 - よびかけても返事をしない
- そんな時は、すぐに病院でみてもらう必要があります。

ねっちゅう 熱中しようよぼう作戦！！

しっかりすいみん



よ 夜ふかしすると、あつ 暑さにたえ 力が弱くなります。

あさ 朝ごはん



あさ 朝ごはんですいぶん 水分とえんぶん 塩分をとりましょう。

しょねつじゅんか（暑熱順化）



少しずつ、あつ 暑さにからだ 体をならしていくことを、「しょねつじゅんか」といいます。

まいにち 毎日、そと 外でみじか 短い時間からうんどう 運動をはじめたり、ゆ ぶねにゆっくりつかったりするとうかてきです。

もちろん、こまめにすいぶん 水分をとることや、そと 外でうんどう 運動をする時は20～30分に1回休けいをしっかりとることも大切です。うんどうじょう 運動場に出る時は、すい 水とうを持ちある 歩くようにしましょう。

からだ 体の調子がおかしいと思ったら、すぐにせんせい 先生などまわりのおとなの人につたえましょう。

保護者の皆様

健康診断が始まっています

健康診断では、異常や病気の疑いがある場合にお知らせをお渡ししています（歯科検診のみ、異常がない場合も含めて全員にお知らせを配布します）。

お知らせを受け取られましたら、すみやかにご受診ください。特に、耳鼻科については、できるだけ水泳学習が始まる前に受診されることをおすすめします。



また、学校医による検診を欠席された場合、ご家庭より受診していただくこととなりますのでご了承ください。詳しくは、後日、個別にお渡しするプリントをご確認ください。

学校で行う熱中症対策について

まだ5月だというのに、夏日（その日の最高気温が25℃以上になる日）となる日もあります。これからの季節は熱中症に注意が必要です。養正校では、熱中症事故予防のため、次のように対応いたします。

- 1日3回（中間休み、昼休み、5時間目終了時）以上、運動場において暑さ指数を測定します。
- 「熱中症予防運動指針」（日本スポーツ振興センター）に基づき、基準値を超える場合は、体育科の授業、部活動、校外活動等において、活動の中止や強度の軽減、時間・場所の変更等を判断します。

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。

そのため、急遽、体育科の授業が中止 となるなど、学校での活動が学級通信でお知らせしていた内容と異なる場合がございます。また、放課後の残り遊びが中止 となり、すみやかに下校を促す 場合もございます。

子どもたちの安全のため、ご理解いただきますようよろしくお願いいたします。

保健室での対応について

これからの季節、保健室では次のように対応する場合がありますのでお知りおきください。



●熱中症や脱水症状の疑いがある場合

→体を冷却するとともに、経口補水液（大塚製薬 OS-I、アクエリアス経口補水液）による水分補給を行います。

※経口補水液は、スポーツドリンクよりも電解質濃度が高いので体に吸収されやすく、糖度は低いものになります。

●虫刺されで赤くはれている

→虫刺され用のぬり薬（ムヒアルファ EX または リンデロン）をぬり、保冷剤で冷やす。



アレルギー等の理由により、これらの使用を控えてほしい場合は、担任までお知らせください。