

保健だより

令和6年6月28日
杉並区立桃井第一小学校
保健室

健康診断が終わりました

4月より実施してきた健康診断も、6月の歯科検診が終わり、やっと終了いたしました。健診後の受診についても、お忙しい中病院を受診していただき、ありがとうございます。特に水泳に関わってくるものについては、水泳学習開始前の受診をお願いさせていただきましたが、期間が短い中での受診のご協力に感謝いたします。歯科や視力等についても、受診がまだのご家庭は、健康な状態で毎日の学校生活を送ることができるように、早めの受診をお願いいたします。

最近、体調不良による来室者が増えています。子供たちに様子などを聞くと、登校前から体調があまり良くなかった、朝食時に食欲がなかったなどの話を聞く機会が多いです。登校前、体調があまりすぐれない場合は、無理せず、ご家庭で経過をみていただきますよう、よろしくお願いいたします。保健室で少し休んでも回復しない場合は、早退依頼の連絡を入れています。その場合は、早退のお迎えにご協力ください。

先月の保健だよりでご連絡いたしました。健康診断が終了いたしましたので、健康診断の結果を記入した「健康の記録」をご家庭に返却させていただきました。ご家庭で結果をご確認いただき、裏面の現在の学年の1学期の欄に押印またはサインをした後、学校へのご提出をお願いしておりましたが、まだ未提出のご家庭がありましたら、早めに学校にご提出くださいますよう、よろしくお願いいたします。

～水泳学習について～

6月17日より水泳学習が始まりました。もうすでに対応いただいておりますが、水泳学習がある日は、「水泳健康観察カード」に、「水泳の可否」と「保護者の押印・サイン」欄への記入（または押印）もしてください。記入漏れなど無いように、ご注意ください。

また、水泳学習の際は、水筒をプールサイドに持って行って、水分補給をします。水筒も忘れずに持ってくるようにご準備ください。よろしくお願いいたします。



あつ 暑 せいかつ 暑さに負けない生活をしよう

7月
ほけんもくひょう
保健目標

あつ ひがふ ねっちゅうしょうようほう めやす
暑い日が増えてきました。熱中症予防の目安として、「WBGT(暑さ指数)」というものがあります。これは、おんど しつどからけいさん しひょうです。

がっこうにも、このあつ しすう けいそく きかい
学校にも、この暑さ指数を計測する機械
があり、やす じかん たいいく
があり、休み時間や体育ができるかどうか、チェックしています。

ねっちゅうしょうあつ しすうけい
熱中症暑さ指数計です。
がつちゅうじゅん うてん し いがい ひ
6月中旬より、雨天時以外の日は、
ほけんしつまえ こうてい お やす じかん たいいく
保健室前の校庭に置いて、休み時間や体育
のまえ あつ しすう かくにん
の前に、暑さ指数を確認しています。



6月26日 10時00分 

WBGT (暑さ指数)	暑さ指数	運動指針
31℃以上	35℃以上	運動は原則禁止
28℃以上	31℃以上	厳重警戒 (激しい運動は中止)
25℃以上	28℃以上	警戒 (激しい運動は注意)
21℃以上	24℃以上	注意 (激しい運動は水分補給)
21℃以下	24℃以下	注意 (激しい運動は水分補給)



とうこうまえ なかやす ひるやす まえとう そくてい あつ
登校前や、中休み・昼休み前等に測定した暑さ
しすう しよくいんしつない
指数は、職員室内のホワイトボードに記入し
て、職員が確認できるようにしています。
また、こども わ かくにん ほけんしつまえ
また、子供たちにも分かるよう、保健室前の
けいじばん ひょうじ
掲示板にも、表示をしています。

～小児生活習慣病予防検診について～

5年生の希望者と、6年生の対象者（昨年度の検診結果が「Ⅰ要受診」「Ⅱ要指導」だった児童や転入生等）で希望する者に、小児生活習慣病予防検診を11月18日（月）に実施する予定です。そこで、後日、小児生活習慣病予防検診のお知らせや申し込みの用紙を配布いたします。詳細は、配布いたしますお知らせ等をお読みください。