

令和8年6月5日
武蔵野市立第三中学校
保健室 No. 4

定期健康診断が終わりました

4月から行ってきた定期健康診断が終了いたしました。みなさんのご協力、ありがとうございました。これから欠席者検診を受ける人や、受診のお知らせを受け取った人で、特に目、耳、鼻の所見がある人は、水泳指導が始まる前までに、早めに医療機関で診察を受けるようにしてください。

保護者のみなさまにもご協力いただきまして、定期健康診断が無事に終了いたしました。ご協力ありがとうございました。健康診断の結果から、医療機関での治療が必要となった生徒には「結果のお知らせ」をお渡ししています。早期発見・早期治療はもちろん、今後の生活を充実させるためにも、できるだけ早い時期に受診していただければと思います。

なお、学校での健康診断は、問題や疑いのある人をふるい分ける『スクリーニング』のため、最終的には病気や異常がない場合もございますので、ご了承ください。今回の健康診断や、その結果に限らず、お子さまの心身の健康などについて気になることやご心配なことなどございましたら、いつでも保健室までご相談ください。



梅雨の体調管理は「温度」「湿度」「暑さ指数」に気をつけよう



6月は衣替えの時季で、校内でも半袖姿をよく見かけるようになりました。これから夏にかけて気温がどんどん上がっていくことに加え、梅雨どきで湿度も高く、むし暑く感じる日が増えてきます。一方で、校内ではエアコンが入ったり、「梅雨寒」と言われるように曇りや雨の日などは気温が予想よりも下がる場合があります。汗対策のために必ず下着を着て、その日の気候に合わせて上着を持参し、半そでや長そでのシャツを選ぶなど、体調をくずさないための工夫を心がけましょう。汗ふきタオルもあると安心ですね。

◇熱中症を予防しよう◇

梅雨時季の蒸し暑い季節となりました。熱中症を予防して体調を整えるために、以下のことに気をつけましょう。日中、学校で元気に過ごすために、朝ご飯は必ず食べて登校し、喉が渇く前に自発的に水分を補給して、中学生が自分でできる予防法で対策しながら自分の体は自分で守りましょう。



規則正しい生活で
体調管理を！



水分補給はこまめに
回数を多めにとる



運動するときは
適宜休憩を！



睡眠環境を整えて
睡眠を十分にとる



ハート・イン歯科クリニック小林先生（本校歯科校医）より歯科検診の講評です

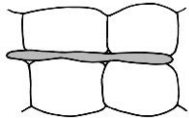
全体的に、むし歯のない人が多い印象です。むし歯がある人で以前から未治療のままのものもいるので早めに治療しましょう。また、むし歯はないけれど、歯垢が溜まっていたり歯ぐきが腫れているなどの歯周疾患が気になりました。うまく磨けていない部分があるので、歯と歯ぐきの境目などのポイントを意識して、特に夜は丁寧に歯みがきをすることをオススメします。

しっかり磨けて
いますか？



見て
確かめよう

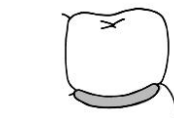
歯垢除去の重要ポイント！



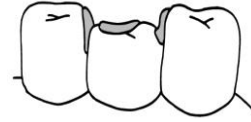
①奥歯の噛み合わせ



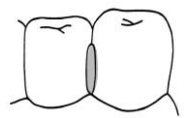
②歯の裏側



③歯と歯肉の境目



④歯並びが不揃いな部分



⑤歯と歯の間

熱中症予防に活かす

暑さ指数について



暑さ指数とは？

暑さ指数 (WBGT：湿球黒球温度) は、熱中症の予防を目的とする指標で、単位は気温と同じ『℃』で示されます (数値は気温とは異なるので要注意)。人体と外気との「熱のやりとり (熱収支)」に着目して、大きな影響を与える ①湿度 ②日射・輻射など周辺の熱環境 ③気温の3つを取り入れた指標です。

暑さ指数 (WBGT) が28℃を超えると熱中症患者が著しく増加するとされ、外出時は炎天下を避け、室内では室温の上昇に注意する【**厳重警戒**】、また外出はなるべく避けて涼しい室内に移動する【**危険**】などの対応が必要となります。



部活動など、運動する際の指針は？

(環境省熱中症予防情報サイトより)

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。
31~35℃	28~31℃	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 (体力が低い、肥満、暑さに慣れていないなど) は運動を軽減、または中止。
28~31℃	25~28℃	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。
24~28℃	21~25℃	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、水分・塩分の補給は適宜必要である。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。

なお、この指針はあくまでも「目安」であり、『注意』や『ほぼ安全』の環境下でも危険性はゼロではありません。とくに、睡眠不足や病気などの体調不良がある場合は数値にこだわらず、より慎重に行動すべきであるということもぜひ覚えておいてください。

プール学習を安全に 想像してみよう

準備たいそうをしないと…？

急につめたい水に入ると体がびっくりして筋肉がちぢみ、動かしにくくなることもあるよ。体をよくほぐそう。



プールサイドを走ると…？

ぬれていてとてもすべりやすいよ。転んでケガをしてしまうかも。ゆっくり歩くようにしましょう。



プールに飛びこむと…？

プールの底に頭を打ったり、友だちにぶつかったりして、命に関わるケガになることも。飛びこみは絶対にNG。



危険は他にもあるかも。

「あぶない！」を想像して正しく行動し、安全で楽しいプールの授業にしよう。

雨の日こそ

Smile



雨の日は気分もしめりがち。そんなときこそ笑顔になれる自分だけのお楽しみ、見つけておきたいですね。

