

保健だより5月号

令和6年4月26日
東京都立町田の丘学園校長
三浦 昭広

新しい学年が始まって1か月がたとうとしています。心も体も慣れてきたところで連休があり、ゆっくり過ごせる一方で、生活リズムが崩れたり、心身ともに疲れやだるさなどが出てきたりする時期です。引き続き、ご家庭での健康観察の御協力をお願いいたします。また、保護者の皆様には、4月当初の保健関係書類の提出に御協力いただき、ありがとうございました。

5月の保健目標
健康診断を上手に受けよう
～自分の体を知ろう～

4月に引き続き、5月も定期健康診断を以下の日程で実施します。

【本校舎定期健康診断日程】

日付	内容	対象	開始時間
5月1日(水)	内科	13:10	B高2、3年
5月7日(火)	尿検2次	10:00	1次未提出者、 再検査者
5月8日(水)	尿検2次	10:00	1次未提出者、 再検査者
5月9日(木)	体重測定	9:25	A高希望者

日付	内容	対象	開始時間
5月10日(金)	心臓検診 (心電図)	9:30	AB各学 部1年
5月10日(金)	結核検診 (レントゲン)	9:30	AB高等 部1年
5月15日(水)	体重測定	9:25	A中 希望者
5月29日(水)	体重測定	9:25	A小

【山崎校舎定期健康診断日程】

日付	内容	対象	開始時間
5月2日(木)	耳鼻科	9:30	全校
5月7日(火)	尿検2次	10:00	1次未提出者、 再検査者
5月8日(水)	尿検2次	10:00	1次未提出者、 再検査者
5月10日(金)	心臓結核 検診	9:30	B小1年、 B中1年
5月14日(火)	視力・ 聴力	9:30	B小低学年
5月20日(月)	体重測定	9:30	B小高

日付	内容	対象	開始時間
5月21日(火)	体重測定	9:30	B小低
5月22日(水)	視力・ 聴力	9:30	B小高
5月23日(木)	歯科	9:30	B小
5月28日(火)	視力・ 聴力	9:30	B中
5月31日(金)	宿泊前 検診	13:10	B中3年

○健康診断を欠席した場合について

欠席した場合は、ピンクの用紙でお便りをお渡しします。各自で医療機関を受診し、結果を学校までお知らせください。事前に該当学部・学年の検診日に欠席が分かっている場合は、その前後に実施される他学部・他学年の検診を受けられる場合がありますので、連絡帳等でお知らせください。

○結果の配布について

内科検診・耳鼻科検診・眼科検診
歯科検診・尿検査・視力聴力測定



実施の翌日に、**所見のあった方のみ**ピンクの用紙でお知らせを配布します。

身体測定・すべての健康診断結果



全員へ結果を配布します。身体測定は実施後、健康診断結果は定期健康診断終了後（6月下旬）に一覧を配布します。

○熱中症対応について

昨今の気温上昇に伴い、熱中症予防のため、4月24日(水)からWBGTの計測を実施しています。計測値に応じて、以下のように活動の可否判断を行います。

*運動の実施：WBGT 31℃を超えた時点で中止する。

*校外歩行等：WBGT 31℃かつ気温 35℃以上の場合、中止の検討を行う。

WBGT ℃	湿球温度 ℃	乾球温度 ℃	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	27	35	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・塩分を補給する。暑さに弱い人※は運動を軽減または中止。
28	24	31	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。
25	21	28	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、運動の合間に積極的に水分・塩分を補給する。
21	18	24	ほぼ安全 (適宜水分補給)	通常は熱中症の危険は小さいが、適宜水分・塩分の補給は必要である。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。

WBGT(暑さ指数)とは・・・

人間が感じる暑さや寒さには、気温、湿度、輻射熱、気流が関係します。

これら4つの要素を取り入れた温度の指標がWBGTであり、熱中症の危険度を判断する数値として用いられています。

左の表は、環境温度に応じてどのように運動したらよいかの目安が示してあるものです。

出典：熱中症予防のための運動指針(2019年改訂版)、公益財団法人日本スポーツ協会