



令和8年5月7日
所沢市立椿峰小学校
保健室

しんねんど はじり かげつ あたら な
新年度が始まり、1か月がたちました。新しいクラスには慣れてきましたか？
あたら かんきょう てきおう し し ひと
新しい環境に適應しようと、知らず知らずのうちにがんばりすぎている人も
み ちゅうや かんだんさ たいちよう くず きせつ とき
見かけます。昼夜の寒暖差で体調を崩しやすい季節にもなります。時には
ひと いき じぶん こころ からだ こえ みみ
ひと息ついて、自分の心や体の声にも耳をかたむけてあげてくださいね。



尿検査の提出をお願いします

ていしゅつにちじ
提出日時

5月19日(火) 9時厳守!

ていしゅつばしょ
提出場所

教室

ていしゅつようぶくろ い
提出用袋に入れて
ていしゅつ
提出してください



こんかい ていしゅつ ひと
今回、提出できない人は
たんにん せんせい
担任の先生または
ほけんしつ せんせい おし
保健室の先生に教えてください

※ 尿検査の容器は、前日の5月18日(月)に配布します。

※ 回収予備日は5月20日(水)はです。

保護者の方へ

4月の保健室の様子

新学期が始まり、この時期の保健室は、入学したばかりの1年生の来室が多くあります。環境や生活リズムの変化による、気持ちの不安定さに加えて登下校や学習活動による体の疲れなどが顕著に現われています。今の時期は、学級担任をはじめ、養護教諭としても無理をさせず、「いつでも何度でも来室していいよ、休みたいときは休んで、元気になったら教室へ戻ろうね」という声掛けを積極的にしています。

また、学年が上がるにつれて他学年児童も、習い事や土日の疲れなどによる頭痛、嘔気、腹痛、突発的な発熱などによる体調不良の来室も少なからずあります。お子様の体調にに応じて、休日は疲れが週初めに残らないようなスケジュールで過ごしていただき、元気に月曜日がスタートできるような環境づくりのご協力をよろしくお願いいたします。



しりょくけんさ 視力検査について

～視力 B 判定以下の子どもの眼科受診は大切です～

椿峰小学校では、4月の初旬に視力検査を実施し終わりました。そこで、近年健康課題の一つに子どもの「近視」があげられています。B・C・D判定による小学生の割合が3人に1人以上に増加し、その多くが近視（遠くが見えにくい状態）です。スマートフォンやタブレットなどを使い、近くを見る時間が長くなった一方で、外で遊ぶ時間が減っていることが、その背景にあると考えられています。定期的に眼科を受診することで、必要に応じた治療を始めることができ、将来の目の病気の予防にもつながります。「遠くが見えにくい」原因は、近視だけとは限りませんが、特に低学年で視力が低下している場合、強い遠視・乱視・斜視などによる弱視が隠れていることがあります。今後、5月21日の学校医による眼科検診が済みましたら、受診のおすすめを該当児童のご家庭へお渡しします。近視の進行を防ぐとともに、治療が必要な病気が隠れていないか確認するためにも早期の医療受診をおすすめします。



ねっちゅうしょう たいおう 熱中症の対応

年々、早い時期から熱中症リスクが高い日が出てきています。一般的には「午前10時から午後3時は暑いから注意」といわれています。気温だけではなく「暑さ指数（WBGT）」を確認することが重要とされています。WBGTは、気温・湿度・輻射熱（直接日光などの熱環境）の3つを考慮した熱中症予防が目的の指標です。椿峰小学校では、保健室前の屋外で計測したものを教職員で共有しています。計測された数値と熱中症予防指針を参考にしながら体育や休み時間の過ごし方を検討しています。

暑さ指数（WBGT）記録表

椿峰小学校暑さ指数（WBGT）記録表
※体育を行う場合は、必ず確認をお願いします。

日付	曜日	時間	WBGT	熱中症予防指針
月		8:00		
		9:00		
		10:00		
		11:00		
		13:00		
火		8:00		
		9:00		
		10:00		
		11:00		
		13:00		
水		8:00		
		9:00		
		10:00	16.9℃	危険度は低いです。適宜水分補給を
		11:00		

暑さ段階表示	WBGT(℃)	熱中症予防指針
危険	31℃以上	危険 運動は原則禁止
厳重警戒	28～31℃	厳重警戒 激しい運動は中止 10～20分おきに水分補給しましょう！
警戒	25～28℃	警戒 積極的に休息 30分を目安に休憩を取り、水分補給を！
注意	21～25℃	注意 積極的に水分補給 熱中症の兆候に注意しましょう！
	21℃未満	ほぼ安全 危険度は低いです。適宜水分補給を！

ねっちゅうしょう げんいん
熱中症の原因は
3つの不足!?

すいみん ぶそく
睡眠不足
睡眠不足だと汗をしっかりとかけなくなると、体温の調節がうまくできなくなるよ。毎日しっかり寝よう。



すいぶん ぶそく
水分不足
夏はたくさん汗をかき、体の水分が足りなくなるよ。こまめに水分補給をしよう。



うんどう ぶそく
運動不足
運動不足だと体力が落ちて熱中症になりやすくなるよ。朝や夕方など涼しい時間に軽い運動をしよう。



じどう
児童のみなさんもイラストのように、
すいみん すいぶん うんどうぶそく
睡眠・水分・運動不足にならないように
からだ たいちよう かんが こうどう
体の体調を考えて行動してみましょう。

ねっちゅうしょう じぶん かんが たいちよう かんが こうどう
熱中症にならないように自分の体の調子を考えて行動しましょう