

ほけんだより 2号

令和8年5月29日
東京都立中野特別支援学校＋
しいの木分教室
校長 伴 比佐 志
養護教諭 小西 千絵

◎健康診断の結果について◎



4月から5月にかけて、定期健康診断を実施しています。結果は随時お知らせしています。健康で充実した生活を送るためにも、結果に疾病や気になる点があった場合は、早めに医療機関を受診することをお勧めします。また、今後の保健管理のため、受診した結果を学校にもお知らせいただけますよう、お願いいたします。

なお、学校で行われている健康診断は病気の確定診断ではなく、「スクリーニング」であり、疾患の疑いのあることをお知らせするものです。そのため、医療機関で詳しく診てもらった結果、「異常なし」と診断されることもあります。御承知おきください。

◎熱中症対策について◎

<WBGT（暑さ指数）の計測>

5月中旬より、校舎外で活動する場合は、事前にWBGT（暑さ指数）を計測し、右記の熱中症予防運動指針を参考に活動場所や活動内容を決めています。

***暑さ指数（WBGT（湿球黒球温度）：Wet Bulb Globe Temperature）は、熱中症を予防することを目的とした指標です。単位は気温と同じ摂氏度（℃）で示されますが、その値は気温とは異なります。暑さ指数（WBGT）は人体と外気との熱のやりとり（熱収支）に着目した指標で、人体の熱収支に与える影響の大きい ①湿度、②日射・輻射（ふくしゃ）など周辺の熱環境、③気温の3つを取り入れた指標です。**

学校では、状況に応じて、帽子をかぶり、首に保冷剤を巻く、こまめに水分補給をする等の対策を講じて、授業を実施しています。

<熱中症予防運動指針>

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		
▲▼	▲▼	▲▼		
28	24	31	嚴重警戒 (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。
▲▼	▲▼	▲▼		
25	21	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。
▲▼	▲▼	▲▼		
21	18	24	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。
▲▼	▲▼	▲▼		
			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。

独立行政法人日本スポーツ振興センター「スポーツ活動中の熱中症ガイドブック」より

◎6月4日～10日は歯と口の健康週間です◎

4月30日に歯科検診を実施しました。歯科校医の開田先生は、「皆さん段々上手に歯科検診が受けられるようになり、歯もきれいですね」とおっしゃっていました。日々の歯磨きや歯科受診経験を積み重ねてきた成果ですね。

