

ほけんだより5月

令和7年5月9日
熊本県立松橋西支援学校
保健室

新学期がスタートして、もうすぐ1ヶ月。だんだん新しいクラスや学年・学部にもなれて、少し落ちついてきたところではないでしょうか。今月は、楽しみな運動会もありますね。学校生活の中で新しいことや変わることがたくさんあるこの時期は、知らず知らずのうちに力が入っていたり、緊張していたりして、体も心も疲れやすいものです。睡眠を多めにとる、好きな遊びで楽しむ、おいしいものを食べるなど、動きや気持ちをゆるめ、リラックスできる時間をつくりましょう！

★尿検査について★

尿検査の再提出日は5月13日（火）と14日（水）です。なお、提出日は今回で最後になります。対象者には、個別にお知らせしますので、出し忘れのないようにご協力をお願いいたします。



5月の健康診断日程

5月8日（木）	内科検診（小）
9日（金）	心電図検査（小1・中1・昨年度未受診者）
13日（火）～14日（水）	尿検査（2回目）
14日（水）	内科検診（中）
19日（月）～6月6日（金）	視力・聴力検査（小）※聴力は小4・小6は除く
28日（水）	歯科検診（中）

※健康診断の結果は、異常や所見があった人のみお知らせをします。必要に応じて病院受診をし、結果の提出をお願いいたします。

運動会にそなえよう♪

～暑さに負けず、みんなで熱中症予防～



5月に入り、日差しの強い日も多くなってきました。運動会目前で、屋外での活動も増えるこの時期は日陰や日傘、日焼け止めを上手に活用することと、熱中症への対策が欠かせません。以下に、環境省のLINEを登録する方法を載せております。友達追加をすると、その後、設定ができますので、熱中症警戒アラート等の通知を受け取ることができます。夏本番前に、是非ご家庭での健康管理にも役立てていただけたらと思います♪

＊＊暑さ指数について（環境省 運動に関する指針）＊＊

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℃以上 35℃未満	28以上 31未満	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分おきに休憩を取り水分・塩分の補給を行う。 暑さに弱い人は運動を軽減または中止。
28℃以上 31℃未満	25以上 28未満	警戒 (積極的に休憩)	熱中症の危険が増すので、積極的に休憩を取り適宜、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℃以上 28℃未満	21以上 25未満	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。
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、適宜水分・塩分の補給が必要である。 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。

※暑さに弱い人：体力の低い人、肥満の人や暑さに慣れていない人など

（公財）日本スポーツ協会「スポーツ活動中の熱中症予防ガイドブック」（2019）より

QRコードを読み込んで下さい



LINE を登録し友達追加をすると、設定ができ、通知を受け取ることができます！

