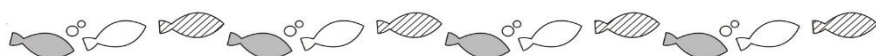




令和 7 年 7 月 東久留米市立第五小学校 保健室

6 月中旬から暑さが本格的になり、熱中症の危険が高い日が増えてきました。いよいよここから夏本番を迎えます。熱中症は命にかかわる危険なものです、しっかりと対策をすることで防ぐこともできます。暑さ対策を十分に行いながら、元気に夏を乗り越えましょう。また、もうすぐ夏休みです。楽しい思い出をたくさん作るためにも、残り少ない 1 学期ですがけがなく過ごしましょう。



健康カードを配布します

今年度も、春の健康診断が無事に終わりました。結果を記入した「健康カード」(ピンク・青)を配布しますので、左頁「定期健康診断の記録」と右頁「発育の記録」をご確認ください。また、表紙の健康目標と裏表紙の成長曲線と一緒に記入してみてください。

保護者印の欄に押印(またはサイン)の上 7 月 11 日(金)まで に担任へ提出をお願いします。



★全国と五小の平均身長・体重の比較★

		男子		女子	
		身長 cm	体重 kg	身長 cm	体重 kg
1 年生	五小平均	120.6	23.1	120.4	22.8
	全国平均 R6	116.7	21.4	115.8	21.0
2 年生	五小平均	125.7	25.7	124.1	24.3
	全国平均 R6	122.6	24.2	121.8	23.7
3 年生	五小平均	132.9	29.4	132.7	30.0
	全国平均 R6	128.5	27.6	127.7	26.9
4 年生	五小平均	138.6	33.2	140.4	33.9
	全国平均 R6	134.0	31.2	134.1	30.5
5 年生	五小平均	144.2	37.7	146.0	38.6
	全国平均 R6	139.7	35.2	141.1	35.0
6 年生	五小平均	151.0	42.0	151.5	40.5
	全国平均 R6	146.0	39.6	147.8	40.1

学校では、熱中症対策として、定期的な暑さ指数（WBGT）の確認と指数に基づく活動の決定を行っています。暑さ指数が31を超えると運動は「原則中止」となるため、6月の中旬以降、中休みと昼休みの外遊びやプールを含めた体育の授業が中止になる日も多くありました。もどかしさを感じている児童も多く見受けられましたが、7月以降も子どもたちの命と安全を最優先に考え、熱中症予防を万全に行いながら活動内容を検討して参ります。

WBGTのデータは、インターネットでもすぐに確認できるので、休みの日の過ごし方を考える際にぜひ活用してください。



環境省 熱中症予防情報サイト

全国の暑さ指数



朝はWBGTチェックを!

熱 中症リスクが高い日が続きますが、一般的に「午前10時から午後3時は暑いから注意」と言われます。しかし気温だけでなく「暑さ指数（WBGT）」を確認することが重要です。

WBGTは、気温・湿度・輻射熱（直射日光などの熱環境）の3つを考慮した熱中症予防が目的の指標で、摂氏度（℃）で表されますが、気温とは異なります。28℃を超えると熱中症リスクが高くなります。特に幼児は大人よりも暑さの影響を受けやすいため、WBGTが高い日は外出を避けると安心。

昔の人は「太陽の位置」で暑さを予測していましたが、今はデータを活用して、より正確に子どもを守れます。WBGTはアプリや天気予報で発表されています。チェックして危険な日は外遊びを控えるなどご活用ください。

楽しい夏休みを迎える準備の1つとして、健康診断後の受診はお済みでしょうか？特に、歯科検診で「Cむし歯」や「CO 要観察」の結果が返ってきた人は、早めに受診することをおすすめしています（現在治療中の方や、定期的に歯科医院通っている方は除く）。むし歯は治療をしなければどんどんと進行していくため、初期段階で早めに治療することが何よりも大切です。2学期も様々な行事で忙しくなるため、夏休みに入る前や夏休み中の時間があるときに治療を済ませられるようにしましょう。

歯科検診の結果	
むし歯のない人	713人
むし歯のある人	71人
治療が終わった人	7人

6月23日現在

