

ほけんだより 5月



真野中学校 保健室 令和8年5月19日 発行

5月も半ばとなり、急に暑さを感じるようになりました。天気予報によると、今週には30度近くまで気温が上昇する日もあるようです。まだ体が暑さに慣れていない時期は、熱中症のリスクが高まります。熱中症は屋外だけでなく、屋内でもおこります。水分をこまめにとるなど、自分で予防行動がとれるようにしていきましょう。

自分でできる!!
今日からはじめる

熱中症 予防



①風通しのよい服をきましょう!

熱くなってきたら、エアコンがつか
ます。寒い場合は羽織り、自分で
調節しましょう。



②こまめな水分補給!

毎日多めに水分を持参しまし
う!



③日差しを避けましょう!

日傘や帽子を準備したり、運動
場などで活動するときは、こまめ
に日陰で休養しましょう。



④暑い日は頑張りすぎない!

気温や熱中症指数を自分でも
確認する習慣をつけましょう。



⑤規則正しい生活習慣!

早寝早起き朝ごはんの習慣づけ
はもちろんのこと、バランスのよ
い食事や十分な睡眠時間の確
保も心がけましょう。



真野中学校の熱中症対策

①毎日の健康観察

毎朝のクラスでの健康観察・部活での健康観察を行っています。いつもと違うな、しんどいなと感じた時には、すぐに担当の先生など周囲の大人に伝えてください。

②生徒会による自動販売機の設置

家から水分をもってくるのが第一ですが、水分が足りなくなることがあります。昨年度より、自動販売機が体育館横に設置されていますので購入することもできます。
※小銭の管理はしっかりと!!



③熱中症の危険度の掲示

昇降口と保健室前廊下に、熱中症の危険度の掲示を行っています。適宜確認してください。



④熱中症指数計の運動場への設置

今年度は日中、保健室前の運動場に、熱中症指数計を設置します。外で活動する時など、自分で数値を確認して、熱中症のリスクを把握するようにしましょう。



⑤登下校時の暑さ対策

登下校時は、日傘・ネッククーラー・ポータブル扇風機の使用ができます。教室では使用しません。

暑さ対策グッズをうまく使って熱中症を予防していきましょう。

保護者の方へ

・定期健康診断の結果、異常の疑いがあった生徒に、「お知らせ」の用紙を配布しています。学習や運動に安心して取り組めるように早めの受診をお願いします。受診されましたら、結果を学校へお知らせください。継続的に受診している場合や、主治医の指示により経過を観察している場合は、受診されたとき、または医療機関名・状況を家庭で記入して、提出していただければ結構です。

・学校における健康診断は医療機関での診断とは異なり、確定診断ではなく、スクリーニングです。そのため、医療機関では「異常なし」と診断されることもあります。治療の必要があるかなど、主治医の先生とご相談ください。