



令和8年5月13日  
目黒区立上目黒小学校  
校長  
養護教諭

さわやかな風が吹く、気持ちの良い季節になりました。運動会の練習が  
始まりました!保健室から、練習を一生懸命頑張っている姿がよく見えま  
す。まだ体が暑さに慣れていないため、熱中症も心配な時です。運動会  
当日、一人ひとりが全力を出せるよう、しっかり体調管理をしていきましょう。  
保健室から、応援しています!



校庭のかだんの花がきれいにさきました!さいばい委員会の育てている野菜も大きくなっています。

## そろそろはじめましょう 熱中症予防

水分補給



水分をこまめにとろう

睡眠



ぐっすり眠れる環境を整えよう

体調管理



体調を整え丈夫な体を作ろう

### 暑さ指数をチェック!

「今日の暑さはどのくらい?」

校庭で暑さ指数を測っています。

チェックしてみてくださいね。



みなさんの  
背の高さで測定します!



がんばりすぎてない？  
休むサインを見つけよう



朝、起きられない・  
夜、眠れない



イライラする・  
やる気が出ない

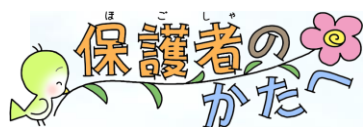


食欲がない・  
つい食べ過ぎる

あてはまるものがあつたら、それは心や体が  
「休んで！」と教えてくれている大切なSOS。  
肩の力を抜き、のんびり過ごす時間をとってリ  
フレッシュしよう。



☆学校には、心のケアをする（悩みや問題を一緒に考える）スクールカウンセラーの先生が、火・金曜日  
に来ています。相談したい人は担任の先生や保健室の先生にお話してください。



### 健康診断の結果について

尿検査（すでに配付済み）および心臓検診（現在結果待ち）については全員に、それ以外の検査については、病気や異常の疑いがある場合のみ、お知らせを配付しています。学校の健康診断は全て「スクリーニング検査」といい、疑いのある場合はすべてお知らせを発行することになっています。（確定診断ではありません）そのため、医療機関で再検査を受けた結果、異常が見つからない場合もあります。集団検診の特性としてご理解いただきますようお願いいたします。

### 運動会の練習と体調管理について

今年度も上目黒小学校では「熱中症ゼロ」を目標に、教職員全体で児童の健康管理に取り組んでいます。練習中はこまめに休憩をとり、日陰での水分補給をするよう指導しています。ご家庭におかれましても、十分な睡眠やバランスのよい食事など、日々の健康管理へのご協力をお願いいたします。

### ※運動会当日のお願い

保護者の皆様（特に持病のある方やご高齢の方）も、当日の体調管理に十分ご注意ください。体育館を休憩所として開放しています。無理をせずこまめに休憩をお取りください。なお、保健室は、原則児童の救急対応のための場所となっています。あらかじめご了承ください。