



令和7年5月1日
No.2
保健室

ねっちゅうしょう ようちゅうい 熱中症に要注意！！！！



あつという間に 4月が終わり、5月になりましたね。天気も少しずつ夏に向けて暑くなる準備をはじめています。暑い夏を乗り切れるようにふだんから生活リズムを整えましょう。そして毎日楽しく、いい気持ちで過ごすことができるようにしましょう。



日差しがきつく、暑い日が多くなってきました。しっかり対策をして、熱中症を予防しましょう。

暑さ対策

通気性のよい服や下着で調節

帽子で直射日光を避ける

こまめな水分補給

タオルで汗を拭く

疲れたら休む



ペットボトル症候群



みなさんは、のどがかわいた時、どのような物が飲みたくなりますか？口がすっきりするものやシュワシュワしたものが飲みたくなる人も多いかもしれませんね！夏は汗をたくさんかくので、体力(エネルギー)をたくさん使います。なので、塩分や砂糖が入っているものが飲みたくなることはよくあることなのです！しかし、飲み過ぎてしまうと、ペットボトル症候群になってしまう可能性があります・・・！ペットボトル症候群とは、甘い炭酸飲料、スポーツ飲料などの砂糖が入っている飲み物を多量に飲むことで引き起こされる急性の糖尿病のことです。甘い物はとてもどがかわきやすいので、スポーツドリンクを飲んだらお茶や水を飲む。というサイクルにした方が体の健康のために大切なことです。どれだけ飲みたいでも1日1本までにしましょう。

★
5月・6月の健康診断
★

こうい けんこうしんだん ひ う
 校医による健康診断はなるべくその日に受けるようにしましょう。

けんしん 健診	ひづけ 日付	じかん 時間	じゅんび 準備	びこう 備考
しんぞうびょうけんしん 心臓病 検診	がつ にち すい 5月14日(水)	13:50～	まえびら ・前開きのパーカー	じょうきょう げごう じこく ふだん おそ ・状況により、下校時刻が普段より遅く なります。(14:30頃) ねんせい ・1年生のみ じぜん しんぞうびょうけんしんたいけん ・事前に心臓病検診体験をします！
がんか けんしん 眼科健診	がつ にち か 5月27日(火)	14:00～		ねんせい たいしょうしゃ ・1.3.5年生と対象者のみ
ないか けんしん 内科健診	がつ にち か 6月10日(火)	13:00～	けんこうてちょう も ・健康手帳を持ってこよう！	にち けんこうてちょう あず ・20日まで健康手帳はお預かりします。
しか けんしん 歯科健診	がつ にち もく 6月12日(木)	8:30～	けんこうてちょう も ・健康手帳を持ってこよう！ は ・歯みがきをていねいにし てこよう！	ぜんがくねん ・全学年 にち けんこうてちょう あず ・20日まで健康手帳はお預かりします。
じびか けんしん 耳鼻科健診	がつ にち もく 6月19日(木)	13:30～	ぜんじつ かなら みみそうじ ・前日に必ず耳掃除をし てください	ねんせい たいしょうしゃ ・1.3.5年生と対象者のみ

けんこうしんだん
健康診断って
なにをするの？





保護者の方へ

日頃よりお子様の体調管理へのご協力をいただき、ありがとうございます。3点お知らせ・お願いがあります。

- ① 5月14日に1年生対象に心臓病健診、6月10日に内科健診がございます。健康診断はプライバシー、心情に配慮し実施いたします。また、検査・診察の場面においては、正確な検査・診察のため、必要に応じて、医師が、体操服・下着やタオル等をめくって視触診したり、体操服・下着やタオル等の下から聴診器を入れたりする場合がございます。
- ② 健康診断の結果、受診のお知らせを出している方につきましては、健康手帳を持参の上かかりつけ医等を受診し結果を記入していただき、担任まで提出をお願いいたします。
- ③ 健康観察アプリ「リーバー」での検温・健康管理への入力ありがとうございます。出席確認も兼ねておりますので、朝に入力した出欠と変更がありましたら、再度入力していただくか、学校へ電話連絡をしていただきますようお願いいたします。

今後もお子様の心身の健康のことに何かございましたら、いつでもご相談ください。