

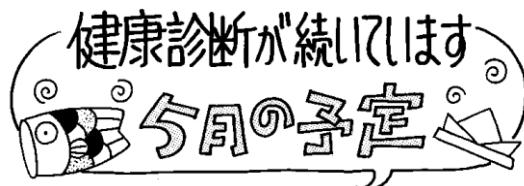
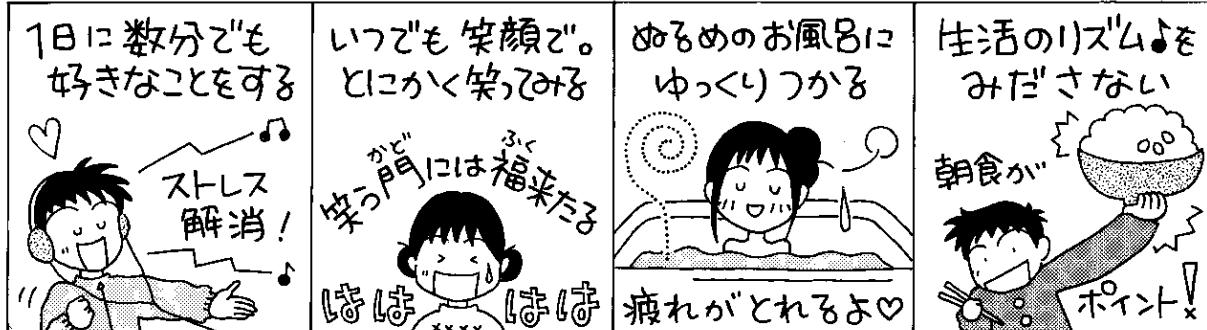
# ほけんだより

令和6年5月1日  
No.6 京都市立九条中学校 保健室

新緑が気持ちのいい季節になりました。新学期が始まって1か月が経とうとしています。

そろそろ体も心も疲れてくるころです。勉強や部活など、忙しい毎日だからこそ、「息抜き」を大切にしてほしいと思います。息抜きは人それぞれ。自分がリラックスできる息抜き方法をぜひ見つけてください。

## 新学期疲れにならないために 意識して心と体をリラックスさせよ



このところ、急に暑くなる日がありますね。気温が30℃に届く日もあり、暑さに体が慣れていないうちは、熱中症にも十分気を付けなければいけません。

水分補給など暑さ対策を万全に。  
登校時、念のためお茶等は、多めに持参してください。



健康診断が続いています。健康診断を受けることも大切！「受けた後」もとても大切です。

### ■ 「お知らせ」を受け取っている人は、

おうちに人に「お知らせ」を見せて、病院で詳しい検査・診察を受けましょう。

治すところがあっても、早めに治療を開始すれば時間もかからず、軽いうちに治すことにつながります。

検査・診察の結果や治療の様子を学校に連絡することもお忘れなく。

### ■ 「お知らせ」を受け取っていない人は、

今回の健康診断では特に気になるところが見つからず、一安心かもしれません。でも、「何もなかつたからそれでいい」で終わらせらず、これからも元気でいるために普段の生活の中でどのようなことができるか、ぜひ自分で考えたり、おうちに人と話し合ったりしてみてください。

## 保護者の皆さんへ

ワンポイント相談事業の案内が届いています。

下記参照（一部抜粋）。申込を希望される場合は、保健室までお知らせください。

### 令和6年度 心臓・腎臓疾患、アレルギー疾患、色覚及び子どものワンポイント相談事業について

事業内容	日 時	所 在 地
①心臓疾患相談事業	毎月（適宜）第3木曜日 13:30～16:00 [時間指定]	一般財団法人 京都工場保健会 中京区西ノ京北壱井町67番地 (市バス「太子道」下車)
②心臓疾患相談事業 (水 中 心 電 図 )	【一時中断中】 ※ 申込を希望される場合は、事前に 体育健康教室まで御相談ください。	京都市障害者スポーツセンター 左京区高野玉岡町5 (市バス「高野橋東詰」下車)
③腎臓疾患相談事業	毎月（適宜）火曜日 13:30～15:30	児童・生徒保健管理センター [こどもみらい館内（地下鉄丸太町駅下車）]
④アレルギー疾患 相 談 事 業	毎月（適宜）火曜日 14:00～16:00 [時間指定]	同 上
⑤色 覚 相 談 事 業	毎月（適宜）火曜日 13:30～16:00 [時間指定]	同 上
⑥子どものワンポイント 相 談 事 業	毎月（適宜）第4木曜日 14:00～16:00 [時間指定]	同 上

1 主 催 京都市教育委員会・京都市学校医会

2 対 象 者

- ・心臓・腎臓疾患、アレルギー疾患で保護者及び学校長が相談を希望する児童生徒
- ・色覚異常の疑いがあり、眼科医で基礎検査を受診し、色覚相談を受診するよう指導を受けた児童生徒もしくは保護者が希望する場合
- ・LD や心の問題等の支援が必要な児童生徒の対応等のための相談を希望する教職員または保護者で、学校長の承認を受けた者

3 内 容 別紙のとおり

5 相 談 医 専門医、京都市学校医会会員

6 費 用 無 料

7 留意事項

- ・当時は、①児童生徒、②保護者及び③養護教諭等が出席すること。
- ・こどもみらい館の閉館日は火曜日ですが、正面入口左横ドアから入館可能です。ただし、駐車場は使用できません。
- ・飲料水は、必要に応じて各自で御準備ください。
- ・本事業について、こどもみらい館へ直接の問合せはご遠慮ください。
- ・令和5年度から、「①心臓疾患相談事業」の会場が変更となっています。