

梅雨に入り、雨が続いています。校舎内の廊下や階段が滑りやすくなっていますので、気をつけて歩いてください。また、晴れた日は急に暑くなります。まだ体が暑さに慣れていないので、急に暑くなると熱が体にこもって、熱中症になる危険性が高くなります。暑くなる前から熱中症の対策を行いましょう。

体を暑さに慣れさせて、熱中症対策をしましょう！

(環境省資料参照)

体を暑さに慣れさせることを「暑熱順化(しょねつじゅんか)」といいます。

個人差はありますが、約2週間の期間が必要です。今から無理の無い範囲で始めましょう。

★ポイントは、“汗をかく体” にすること！

運動で



「やや暑い環境」で「ややきつい」と感じる
程度の運動(ウォーキングなど)を毎日30分
ほど続ける

入浴で



毎日40℃くらいのお風呂に10～15分
くらい浸かって汗を出す

体が暑さに慣れるまでは、無理は禁物！

気温が高くなる日に活動をする時には、屋外でも室内でも自分の体調に注意し、こまめに水分を摂り、休憩しながら活動するようにしましょう。



★朝食を抜くと、熱中症になるリスクが高くなります。

今、朝食を食べていない人は、少しずつでも食べる習慣をつけていきましょう。



耳鼻科・内科・眼科が、新型コロナウイルス感染症の再拡大の影響で延期になっていましたが、6月以降に実施の予定です。

(急な変更や延期の場合もあります)

- 内科検診……6/15(火) 3年 7/6(火) 7組・2年, 7/7(水) 1年,
- 耳鼻科検診…6/7(月) 7組・3年・2年(1・2組) 6/14(月) 2年(3・4組)・1年
- 眼科検診……6/30(水) 全学年

* 健康診断が遅くなっています。水泳学習も予定されていますので、体のことで心配なことがあれば、保健室まで相談してくださいね。

保護者様

家の方に見せてください

京都市では、教育委員会及び京都市学校医会が主催で、各種の健康相談事業が行われています。相談を希望される方は、申込が必要ですので保健室までご連絡ください。詳しい内容についてお知らせ致します。

相 談 内 容	日 時	所 在 地
① 心臓疾患相談事業	毎月（適宜）第 2・4 金曜日 13：20～15：20（時間指定）	一般財団法人 京都地域医療学際研究所 がくさい病院 中京区壬生東高田町 1 番 9 （市バス京都市立病院前下車）
② 心臓疾患相談事業 （水中心電図）	毎月（適宜）水曜日 13：30～15：00	京都市障害者スポーツセンター 左京区高野玉岡町 5 （市バス高野玉岡町下車）
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）	
⑤ 色覚相談事業	毎月（適宜）火曜日 13：30～15：30（時間指定）	
⑥ 子どものワンポイント相談事業 （保護者・教職員対象）	毎月（適宜）第 4 木曜日 14：00～16：00（時間指定）	

* 学校から引率いたしますが、保護者の方もご同席いただく必要があります。

* 費用は無料で、相談医は専門医と京都市学校医会会員です。