

# ほけんだより 6月

令和5年6月6日  
京都市立松尾中学校  
校長 林 秀雄  
保健室 川島 幸恵

～保護者の方もお覧ください。学校HPにも掲載しています～

校門付近の紫陽花が色鮮やかに染まってきました。

今年は少し早めの梅雨入りです。この時期は「熱中症対策」や

「食中毒対策」を、万全に行いましょう。また、学校で怪我をして  
受診する人が増えてきました。この時期は雨で廊下が滑りやすくなり  
ますので、廊下や階段は走らない・日頃から爪を切っておくなど、  
自分でできる最低限の怪我の予防に努めましょう。



## 6月の健康診断の日程

- ・ 6月 7日（水）13:30～ 耳鼻科検診 3年生
- ・ 6月 8日（木）13:30～ 耳鼻科検診 1年生
- ・ 6月 9日（金）13:30～ 耳鼻科検診 2年生
- ・ 6月12日（月）14:00～ 眼科検診予備日（前回受検できなかった生徒が対象です）
- ・ 6月13日（火）13:30～ 心臓二次聴診（対象者は後日お知らせします）
- ・ 6月28日（水）10:00～ 歯科検診 2年生



## 熱中症ゼロへ…日本気象協会HPより抜粋

熱中症は、いつでもどこでもだれでも条件次第で熱中症に  
かかる危険性がありますが、熱中症は正しい予防方法を知り、  
普段から気をつけることで防ぐことができます。

例えば、初夏や梅雨明け・夏休み明けなど、体が暑さに  
慣れていないのに気温が急上昇するときは特に危険です。

無理せず、徐々に体を慣らすようにしましょう。裏面に続きます。



## 暑さに負けない体づくりをしよう！

熱中症を予防するためには、暑さに負けない体作りが大切です。気温が上がり始める初夏から、日常的に適度な運動をおこない、適切な食事、十分な睡眠をとるようにしましょう。



### ① 「水分を」こまめにとろう

のどがかわいていなくても、こまめに水分をとりましょう。

体育・部活の際は必ず持参し、自分の近くに置いておきましょう。水泳学習でも同様です。（プールや海のレジャーこそ要注意です。）



### ② 「塩分を」ほどよく取ろう

過度に塩分をとる必要はありませんが、毎日の食事でほどよく塩分をとりましょう。大量の汗をかく時は、特に塩分補給をしましょう。昼食に塩昆布や梅干し、漬物を入れていただくのもオススメです！ただし、かかりつけ医から水分や塩分の制限をされている場合は、よく相談の上、その指示に従いましょう。



### ③ 「睡眠環境を」快適に保とう

通気性や吸水性の良い寝具を使ったり、エアコンや扇風機を適度に使ったりして睡眠環境を整え、寝ている間の熱中症を防ぐと同時に、日々ぐっすりと眠ることで翌日の熱中症を予防しましょう。



### ④ 「丈夫な体を」つくろう

バランスのよい食事やしっかりとした睡眠をとり、丈夫な体をつくりましょう。体調管理をすることで、熱中症にかかりにくい体づくりをすることが大切です。

## 保護者の方へ…熱中症等を疑う時には

学校管理下で熱中症や脱水症状の疑いがあると判断した場合は、学校で準備している経口補水液 OS-1（大塚製薬）の補給を含めた救急処置を行います。成分等の詳細はホームページをご参照の上、食物アレルギーや体調・疾患・その他の事情で使用を控えた方がよい場合は、事前に松尾中学校（391-9622）までお知らせください。



オーエスワンPETボトル

内容量:500mL