

ほんだより 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

～保護者の方もご覧ください。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います。

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良い場合は、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