



令和7年4月28日(月)  
大阪市立鶴橋小学校 保健室

もうすぐ5月になります。動くとき少し汗をかく日も出てきました。まだ体が暑さに慣れていないうえ、新学期の疲れも出てくるタイミングなので、実は熱中症にもなりやすい時期です。これから、運動会に向けて練習も多くなってきます。元気に過ごす基本となるのは、生活リズムです。ゴールデンウィークも規則正しく過ごすように心がけましょう。

## そろそろはじめましょう 熱中症予防

5月は熱中症シーズンの始まり。急に暑い日が出てきて、暑さに慣れていない体がついていけず、熱中症になりやすい時期です。暑さに負けない体づくりをはじめましょう！



水分をこまめにとろう



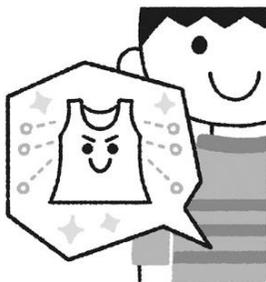
ぐっすり眠れる環境を整えよう



体調を整え丈夫な体を作ろう

## こんなにすごい！肌着の効果

暑いからといって、肌着を着ない人はいませんか？実は、肌着にはすごい効果があります。肌着は汗を吸い取って発散し、体温を下げる効果があります。そして、服の中の蒸れをおさえます。からだからは皮脂などの汚れも出ています。肌着は汚れも吸い取るため、肌をせいけつに保ってくれるのです。また、肌着を着ることで肌が服に直接ふれないため、服の汚れをふせげます。肌着ってすごいですね。



## 5月の予定 6月の予定

5月8日(木) 13:30~	眼科検診	全学年
9日(金) 13:45~	耳鼻科検診	全学年
13日(火) ~9:00	尿検査1次	全学年提出
14日(水) 10:40~	心臓検診1次	1年生・対象者
6月4日(水) 2時間目	はみがき指導	2年生
2時間目	フッ化物洗口	4年生
3時間目	歯・口の健康教室	6年生
5日(木) ~9:00	尿検査2次	対象者提出
9:00~	歯科検診	2、4年生、5年1組
6日(金) 9:00~	歯科検診	1、3、6年生、5年2組
13日(金) 13:30~	心臓検診2次	対象者

(異小学校で行います)

## 保護者の方へ

健康診断の結果をお渡ししています

健康診断の結果、医療機関の受診が必要な場合は通知しています。視力や聴力など、早期発見・早期治療によって治療期間が短くなったり、その後が変わってくるものもあります。何かとお忙しいことは存じますが、お知らせを受け取った際は早めの受診をおすすめします。



※なお、学校の健康診断は病気の「可能性」のスクリーニングなので、医療機関で検査すると「異常なし」とされる場合もあります。