



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るのです。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	5月8日(木)	13:30~	眼科検診
9日(金)	13:45~	耳鼻科検診	5月9日(金)	13:45~	耳鼻科検診
13日(火)	~9:00	尿検査1次	5月13日(火)	~9:00	尿検査1次
14日(水)	10:40~	心臓検診1次	5月14日(水)	10:40~	心臓検診1次
6月4日(水)	2時間自	はみがき指導	6月4日(水)	2時間自	はみがき指導
	2時間自	フッ化物洗口		2時間自	フッ化物洗口
	3時間自	歯・口の健康教室		3時間自	歯・口の健康教室
5日(木)	~9:00	尿検査2次	6月5日(木)	~9:00	尿検査2次
	9:00~	歯科検診		9:00~	歯科検診
6日(金)	9:00~	歯科検診	6月6日(金)	9:00~	歯科検診
13日(金)	13:30~	心臓検診2次	6月13日(金)	13:30~	心臓検診2次
		(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。