

# ほ(な)だより

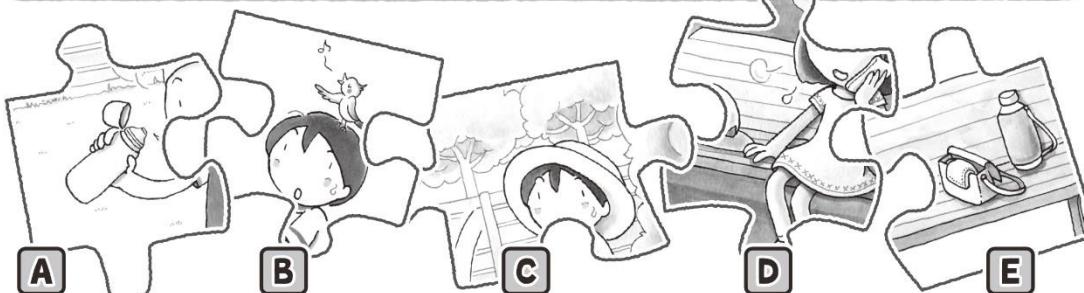
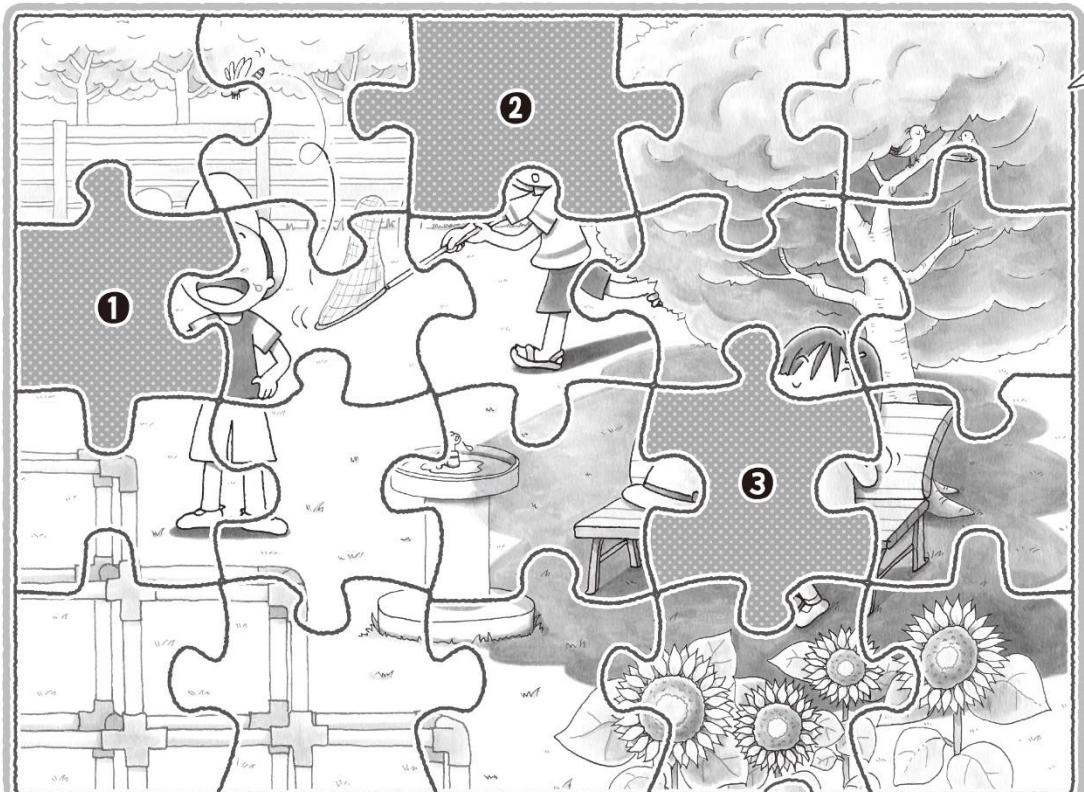


令和2年7月  
大阪市立依羅小学校  
保健室

梅雨が明ければ、いよいよ夏がやってきます。この時期に注意してほしいのが熱中症。  
しんどくなる前の「予防」が大切です。上手に対策しながら、元気に夏を過ごしましょう。

## 熱中症対策 どれが正しい?

暑い日に外で遊ぶとき、気をつけることは何かな? あてはまるパズルのピースを探してみよう。



## 7月の保健行事 (変更となる可能性があります。)

ここのか 9日 (木) とおか 10日 (金)	ないか 内科健診 (6年生) 尿検査2次 (対象者)	にち 16日 (木) 22日 (木)	ないか 内科健診 (5年生・3年2組) 内科健診 (2年生)
		にち 30日 (木)	ないか 内科健診 (4年生・3年3組)

6月の尿検査で提出できなかった人は、  
10日 (金) に必ず提出してください。

### 熱中症対策のポイント

#### 水分補給

のどが乾いたと感じる  
前に、こまめに水分を。  
たくさん汗をかいたときは、スポーツドリンクで塩分も  
補給しよう。

#### ぼうし

ひざしが頭や顔に直接当たるの  
を防いでくれるよ。つばがついている、通気性のいいものを選ぼう。

#### 休けい

木陰や屋根のあるところなど、涼しい場所で休けいしよう。汗や熱がこもっているので、ぼうしは外して。

#### こんな人は特に注意

- ✗ いつも冷房が効いた部屋にいる
- ✗ 運動をほとんどしない
- ✗ 朝ごはんを食べていない
- ✗ 夜ふかしをしている

あてはまる人は特に注意が必要です。  
急に暑くなった日や長い時間外出する日などは、しっかりと熱中症対策を。

参考文献: ① A. 水分をとる ② C. 体を冷やす方法 ③ D. 休む ④ E. 体を温める

暑かったり、しんどかったりすると  
ときは、人と距離を保ってマスクを外しましょう。



### 保護者の皆様へ

内科健診が始まっています。今年度の運動器検診は、昨年度所見があった児童、運動器検診調査票でチェックがあった児童のみの実施となっています。ご了承ください。

なお、運動器検診時は体操服を首にかけて背中を診ていただきます。周りから検診の様子が見えないようにについての設置等を行い、お子さまが安心して検診を受けられるよう配慮しています。

また、眼科健診、耳鼻咽喉科健診については、本校では2学期以降の実施となりました。歯科健診の実施については現在未定となっています。

健診についてや、身体のことなどで心配なことがありましたら、学校までご連絡ください。