

ほけんだより No.3

2025年5月30日(金)
ひらかたしりつまさきのしょうがっこう ほけんしつ
枚方市立牧野小学校 保健室

そろそろ熱中症に気をつけて

あつというまに6月ですね。すこし前までは肌寒い日もあったのに、今は少し運動するだけで汗がでできます。鼻血が出て保健室にくる人も増えました。暑い季節も元気にすごせるように、熱中症予防に取り組みましょう。



本格的な夏がくる前に、暑熱順化のすすめ

毎日少しずつ1～2週間つづけると、からだ暑さに慣れてきます。



ウォーキングや軽いランニングなどの運動をして汗をかく。



お風呂はシャワーで済ませず汗をかくまで湯船につかる。



汗をかいたら十分な水分と適度な塩分を補給する。

暑熱順化

まだ少し続きます!健康診断

※予定が変わるときもあります。その時は学年だよりなどでお知らせします。

日付	項目	時間	うける人
6月 2日(月)	歯科検診	8:30～	3年生、6-1・6-2
3日(火)	心臓二次医師検診	13:45～	お手紙をもらった人
4日(水)	尿検査(予備日)	朝、保健室にもってくる	出していない人、再検査の人
23日(月)	歯科検診	8:30～	1年生、6-3・6-4

日程がまだ決まっていない検診… 5年生全員・6年生経過観察者モアレ(脊柱側弯)検診

健康診断の結果について



受診する必要がある人、注意が必要な人には、お知らせを出します。早めに病院へ行き、検査・治療を受けるようにしましょう。学校での検査の結果、新たにおうちの人に書類を出してもらうこともあります。お知らせは、なるべく早くおうちの人に確認してもらいましょう。

