



もいもい

令和7年6月12日

No.6

養護教諭 大場 紗知



ぜんがくねん
全学年

がっ にち きん ないかけんしん
6月13日(金)は内科健診があります

ないかけんしん 内科健診について



けんしん ないよう ○健診の内容

しんぞう こきゅう おと き ひ ぶん じょうたい み
心臓や呼吸の音を聞いたり、皮膚の状態を見たりします。

※ 基本的には、服の上から視診(見る)・聴診(聴く)をしますが、皮膚や心臓の病気を
かくにん かくにん い し ひつよう おう したぎ したぎ
確認するため、医師が必要に応じてTシャツや下着をめくったり、Tシャツの下から
ちようしんき い
聴診器を入れたりします。

ふくさう ○服装

- Tシャツで行います。4年生以上の女子は大きめのTシャツを着てくるといいと思います。
- 下着は着たまま行います。
- 髪の毛が長い人は、結んでください。

..... おうちの方へ

内科健診が最後の健康診断です。問診票の記入や服装等へ配慮いただきありがとうございます。各検査・健診の結果は、随時、ご家庭へ配付しています。ご覧ください。

学校で行う健康診断は、学校生活を送るにあたり、支障がある病気や異常の「疑い」を見つけるために行っています。医療機関を受診しても、「異常なし」となる場合があります。

しかし、病気の早期発見につながることもあります。医療機関受診の必要がある場合は、早めに医療機関を受診するようお願いします。





ねっちゅうしょう

熱中症とは・・・「蒸し暑さによって起こる体調不良」

人間は暑い時、血管を広げたり、汗をかいたりして体の中の熱を外へ出します。そうすることで、体温を調節しています。暑い時に、すぐに血管を広げたり、上手に汗をかくには、練習が必要です（暑熱順化）。夏を元気に過ごすには、暑さに慣れることが大切です。

◇◇◇ 熱中症対策1 暑さに慣れましょう（暑熱順化） ◇◇◇

汗をかかない生活をしていると、汗をうまくかくことができないので、体の熱を上手に外に出せずに、熱中症になりやすくなります。徐々に暑さに慣らしていきましょう。

1回30分程度の散歩



1回15分程度のランニング



40度程度のお風呂に入る

◇◇◇ 熱中症対策2 食べ物からの栄養＋水分補給を！ ◇◇◇

水分補給と聞くと飲み物を飲むことをイメージする人も多いかもしれませんが、私たちは1日に必要な水分の多くを食事から摂っています。特に、野菜やフルーツなどには、ビタミンやミネラルなどの栄養素とたくさんの水分が含まれています。熱中症対策に、バランスの良い食事を心がけましょう。



水分がたくさん含まれている野菜とフルーツ



- | | | | |
|-------------------------------|-------------------------------|--------------------------------|----------------------------------|
| <input type="checkbox"/> きゅうり | <input type="checkbox"/> 玉ねぎ | <input type="checkbox"/> にんじん | <input type="checkbox"/> トマト |
| <input type="checkbox"/> なす | <input type="checkbox"/> レタス | <input type="checkbox"/> ほうれん草 | <input type="checkbox"/> ブロッコリー |
| <input type="checkbox"/> りんご | <input type="checkbox"/> オレンジ | <input type="checkbox"/> 桃 | <input type="checkbox"/> キウイフルーツ |

学校での暑さ対策

- こまめに水分補給（のどがかわいたと思う前に）
- 帽子で直射日光を避ける
- 栄養バランスの良い食事をしっかりとる
- タオルで汗をふく
- 通気性のよい服を着る



おうちのかたへ

※ 現段階では暑さ指数が高くないため、保冷剤・汗拭きシート等のグッズの使用は控えていただくようお願いします。