

令和6年6月20日

保健だより第3号



千里みらい夢学園

吹田市立竹見台中学校

むし暑さを感じる季節がやってきました。私たちのからだには、夏の暑さにだんだんと慣れる

仕組みが備わっています。しかし、急に暑くなったときは、からだはまだ暑さに慣れていないため、熱中症にかかりやすくなります。熱中症になる原因として、睡眠不足や朝食ぬき、体調

不良などがあります。日頃から規則正しい生活を送り、体調を整えていくことが大切です。

梅雨時も健康で過ごすために

食中毒に注意



予防の基本は手洗い。食事の前には石けんをつけ泡立てて洗い、清潔なタオルでふく。

熱中症に注意



湿度の高い梅雨時は要注意。体育館で運動をするときには窓や扉は開け、無理はしない。

事故やケガに注意



傘で視界が悪くなりがち。歩きスマホは絶対にNG。足下が滑りやすくなっているので気をつける。

マスク着用時の熱中症に注意!

高温・多湿の環境ではマスクをつけていることで、熱中症のリスクが高まる場合があります。

屋外や運動時、体調の良くない時など、マスクを外すようにしましょう。特に運動するときは外

してください。熱中症対策を優先にするようにしてください。

【裏面もあります】

ねっちゅうしょうぼう
熱中症予防

- ・水分、塩分補給を忘れずに。
- ・吸湿性、速乾性のある通気性のよい衣服を着用しましょう。
- ・帽子をかぶりましょう。

※睡眠不足や朝食抜きなど、生活リズムが乱れると自律神経がうまく働かず、汗を出しても体温を調節する機能が低下します！

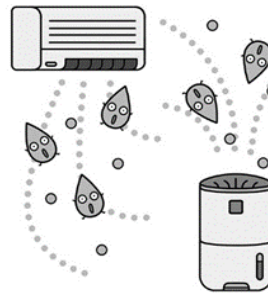
カビ・ダニ・コバエ
アレルギー
かも!?



ながびく **せき**、あつか 悪化する **ぜんそく** や **アトピー**、**シメム** **びん** **えん** **えん**
もしかして…。



こさめ **かんき**
小雨でも換気を



じょしつ
除湿をしよう



こまめに **そうじ**
掃除を

ほごしゃ
保護者のみなさまへ

がっこう **けんこうしんだん** により、**しよけん** **みと** 所見が認められたお子様には**こさま** **じゅしんかんこくしょ** **わた** 受診勧告書をお渡ししています。受け

と **ばあい** 取った場合は、できるだけ**はや** **じゅしん** 早めに受診されることをお勧めします。ただし、**がっこう** **けんこうしんだん** 学校の健康診断は、

しっぺい **うたが** **そうきはっけん** **そうき** **てきせつ** **ちりょう** **びょうき** 疾病の疑いを早期発見し、早期の適切な治療や病気のコントロールにつなげるための「スクリ

ーニング**けんさ** 検査」です。学校健診で「**しっぺい** **うたが** 疾病の疑いあり」であっても、**けんさせつび** **とどの** **びょういん** 検査設備が整った病院で

くわ **けんさ** 詳しい検査をおこなった場合は、**ばあい** **いじょう** 「異常なし」と**しんだん** 診断されることもあります。ご了承ください。**りょうしょう**