



ほけんだより

No. 7

鶴舞小保健室

文責：小熊

2026/07/10

もうすぐ夏休み！熱中症に注意しよう 🍌🍌🍌🍌🍌🍌🍌🍌🍌

待ちに待った夏休みが近づいてきました。夏休みの予定はもう決まっていますか？

7月に入ってから、熱中症と思われる保健室の来室者数が増えてきています。しかし、「暑い」と言いながらも、汗をまったくかいていない人がとても多いです。

今年の夏は、これからどんどん暑くなると予報されています。そこで、暑さに慣れるための「暑熱順化」をぜひ意識して過ごしてほしいと思います(↓)。

暑熱順化とは？



暑熱順化とは、体が暑さに慣れていくことです。

暑さに慣れると、

- ◇ 汗をかきやすくなる
 - ◇ 体の熱を逃がしやすくなる
 - ◇ 体温が上がりすぎるのを防げる
- など、熱中症になりにくい体になります。

暑さに慣れるためには？



- ☑ 外遊びをする
- ☑ 散歩やジョギングをしたり、歩いて登校する
- ☑ 体育の授業でしっかり体を動かす
- ☑ お風呂にゆっくり入る

などで、汗をかく機会を増やしましょう。

ただし、暑い日に無理に運動すると熱中症になってしまうので注意です！

【重要】面談にて「健康診断結果一覧」を配付します！



今年度も無事、すべての健康診断を終えることができました。保健調査や健康診断実施へのご協力ありがとうございました。今年度は、来週からの保護者面談で保護者の方へ直接手渡しする形で結果をお渡しします。

そのため、健診結果一覧に記載されている右上の日付は、面談開始日の「7月13日」で全校統一させていただきます。結果をご確認の上、今後の健康管理にご活用ください。

また、すでに受診勧告書を渡されている人は、夏休み期間中に病院へ行くようにしましょう。

学校での検査はあくまでスクリーニング(※簡単な検査)なので、詳しく調べるために病院を受診することがとても大切です。早めに専門医を受診して下さるよう、お願いいたします。



健康診断結果一覧について～

- ✓ 眼鏡の人は、裸眼視力は測定せず矯正視力のみ測定しています。
- ✓ 学年ごとに受けている検査項目が異なるため、「※」のついている項目は該当学年でない場合は空欄になっています。「※」のついている項目の該当学年は右のとおりです。→

検査項目	該当学年
聴力検査	1・2・3・5年
耳鼻咽喉頭疾患	1・2・4・6年 ※「咽頭」のみ内科健診でも診ていただいているので、全学年記入されています。
心電図検査	1・4年

※健康診断結果につきましてご不明な点などございましたら、担当まで

お知らせください。

【担当】養護教諭 小熊 TEL:0184-22-1422(鶴舞小学校)