



令和2(2020)年度
枚方第二小学校
保健室

いつもより短い夏休みが終わって、2学期が始まりました。9月に入ってもまだ暑い日が続きます。熱中症には十分注意をしてください。のどがかわく前にしっかり水分補給をし、あせをふくタオルも忘れず用意しましょう。体調がよくないなと思うときは無理をしないで休むことも大切です！



けんこうしんだん 健康診断がはじまります

延期になっていた学校医の先生にみてもらう健康診断が2学期から始まります。自分の体について知ることのできるチャンスです。所見が見つかったら、なるべく早く早く医療機関に行って診てもらいましょう。

調子の悪いところはないかな？



けんこうしんだん う あと だいじ 健康診断、受けた後も大事！

「お知らせ」を受け取ったら…早めに受診を！

おうちの人にきちんと報告しましょう。結果のお知らせは封筒に入れて渡します。健康カードも必ず見せるようにしましょう。



早めに病院に行って、検査・治療を受けましょう



じょうけん 受診したら「報告書」の提出を忘れず

なにをするにも「健康が一番」

結果に所見がなかったとしても、むし歯にならないように歯みがきをしたり、からだを清潔にしたり、毎日の生活を見直すチャンスにしてくださいね。



きゅうきゅうしゃ よ びょういん い 救急車を呼ぶ？ 病院に行く？



電話で「#7119」にかけると、専門の医師・看護師・相談員につながり、緊急性や重症度に応じて、救急車を呼ぶべきか、医療機関に受診したほうがよいか等の相談、情報提供などのサービスが受けられます。突然のけがや病気では「とりあえず救急車を・・・」ともなりがちですが、こうした取り組みを知って活用することで、救急車の適正利用を社会全体ですすめていきたいものですね。

しんがた かんせんかくだいぼうし たいさく ねっちゅうしょう よぼう りょうりつ 新型コロナウイルス感染拡大防止の対策と、熱中症の予防の両立を はか ねっちゅうしょうよぼうこうどう りゅういてん 図りながらの、熱中症予防行動の留意点

残暑が厳しく、夏の疲れも出てくるころですので、引き続き体調管理に気をつけてください。

- *屋外で人と十分な距離（少なくとも2 m 以上）が確保できる場合には、マスクをはずすようにしましょう。
- *マスクを着用する場合には、強い負荷の作業や運動は避け、のどが渇いていなくてもこまめに水分補給を心がけましょう。
- *決まった時間に体温測定、健康チェックをしましょう。これらは、熱中症予防にも有効です。平熱を知っておくことで、発熱に早く気づくこともできます。
- *換気により室内温度が高くなりがちなので、エアコンの温度設定を下げるなどの調整をしましょう。

まだまだ暑い！
熱中症に気をつけて

