



豊田市立  
広川台小学校保健室  
2025.4.25  
第2号

## ねっちゅうしょうき 熱中症に気をつけよう！

- みんなの体は、約70%が水分です。
- 暑い日に体温が上がると、汗をかくことで体を冷ましています。
- そこで、汗に含まれる「水分」と「ミネラル」の補充が必要になります。

- 麦茶**
- 体を冷やす
  - ノンカフェイン
  - たくさん飲める
  - × ミネラルが少ない

- スポーツドリンク**
- ミネラルあり
  - ノンカフェイン
  - × 砂糖が多い
  - × のみすぎ注意



麦茶1Lに塩(ミネラル)をひとつまみ1gを入れた「塩麦茶」もおすすめです!  
学校では緊急用として「経口補水液」を用意しています

## なつ 夏を乗り切るためには？

暑くなり始めの初夏は、「暑熱順化」(暑さになれていくこと)が大切です。  
もちものや服装を工夫して、暑い日も元気に過ごしましょう。



毎日、水筒を忘れないようにご注意ください!  
自分のお気に入りの水筒で、しっかり水分補給をしましょう!

## つづけんこうしんだん まだまだ続く健康診断

ご紹介が遅くなりました。今年度お世話になる学校医の先生方です。

学校での検診を受けられなかった子は、学校医の先生方の病院へ保護者の方と一緒に検診を受けに行ってもらいます。

### ○学校医

なるせせんせい 成瀬先生(なるせこどもアレルギークリニック)



### ○学校歯科医

かわはらせんせい 川原先生(川原歯科医院)



### ○学校薬剤師

ふじわらせんせい 藤原先生(まんてん調剤薬局)



### ○学校眼科医

かわかみせんせい 川上先生(河合眼科)

＼ 保護者の方へ ／



けんこうしんだん けっか いりょうき かんじん ひつよう ばあい 健康診断の結果、医療機関の受診が必要な場合は 通知しています。視力や聴力など、早期発見・早期 治療によって治療期間が短くなったり、その後が変わってくるものもあります。何かとお忙しいこととは存じますが、お知らせを受け取った際は早めの受診をおすすめします。



※なお、学校の健康診断は病気の可能性のスクリーニングなので、医療機関で検査すると「異常なし」とされる場合もあります。

## まともに ピカピカトイレを守ろう♪

じどう はるやす あいだ せんせい なか 児童のみなさんが春休みの間、先生たちの中でトイレ掃除の勉強会が開かれました。

「子どもたちが気持ちよく使えるように」とピカピカにしてくださいました。

先生たちに負けないくらいトイレ掃除がとっても上手な子たちのおかげで、今もきれいに整えられています♪

