

ほけんだより

令和8年5月13日
川崎市立今井中学校
保健室



水筒を持参しよう！

今週から本格的に体育祭の練習が始まっています。5月といえど、グラウンドでの練習は直射日光でとても暑いです。特に朝食をとること、前日は早めに寝ること、服装（帽子）で体温調節すること、こまめに水分補給をするなど、熱中症対策を心がけて体育祭を乗り切りましょう。

この期間は普段よりも多めに水分を持参してください。水筒の中身は、水、お茶、スポーツドリンクが可です。

また、冷水器と蛇口から飲水ができます。水筒は毎日持ち帰り、洗って清潔に保ちましょう。その他、暑い日は予備のタオルやハンカチを持参し、水道水で冷たいおしぼりを作って汗を拭くのもオススメです。

保護者の方へ

保健室では熱中症のような症状の応急手当として、OS1（経口補水液）、塩分タブレット、スポーツ飲料水の経口摂取をさせる場合があります。以下に成分表を載せますので、経口摂取を控えたい方は申し出ただければと思います。今井中学校の水筒の中身は、水、お茶、スポーツドリンクが可となっています。部活動や運動等で激しい運動をする際は、各自で予防対策をとるようにお子様にご指導をお願いいたします。

オーエスワン®(OS-1)



栄養成分表示 (100mL当たり)	エネルギー10kcal、タンパク質0g、脂質0g、炭水化物2.5g、食塩相当量0.292g、カリウム78mg、マグネシウム2.4mg、リン6.2mg
	ブドウ糖1.8g、塩素177mg
関与する成分の濃度	Na ⁺ 50mEq/L、K ⁺ 20mEq/L、Cl ⁻ 50mEq/L、ブドウ糖1.8%
名称	清涼飲料水
原材料名	ブドウ糖(国内製造)、果糖、食塩/クエン酸(Na)、塩化K、リン酸Na、塩化Mg、甘味料(スクラロース)、香料

塩分タブレット



栄養成分表示 1粒(標準3.0g)当たり	
エネルギー	11.3 kcal
たんぱく質	0.00 g
脂質	0.05 g
炭水化物	2.75 g
食塩相当量	0.119 g
カリウム	15.7 mg
クエン酸相当量	171 mg

アレルギー品目：乳

スポーツ飲料水

原材料名



果糖ぶどう糖液糖(国内製造)、食塩/クエン酸、香料、クエン酸Na、塩化K、硫酸Mg、乳酸Ca、酸化防止剤(ビタミンC)、甘味料(スクラロース、アセスルファムK)、イソロイシン、パリン、ロイシン

アレルギー特定原材料：なし

健康診断実施中！



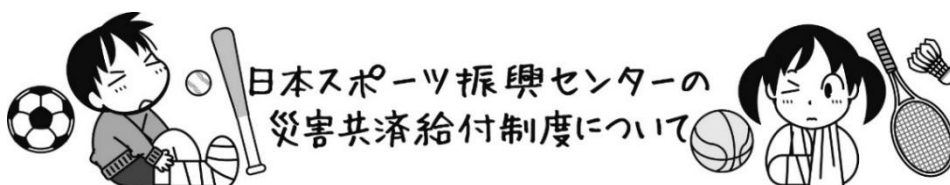
今年度も、定期健康診断を行っています。学校で行う健康診断は、疾病や異常の疑いがあるかどうかの視点で行うスクリーニング（選別）です。結果については、疾病や異常の疑いが見つかった生徒にのみ、「結果のお知らせ」を配付します。結果のお知らせを受け取った方は、早めの受診をお勧めします。歯科検診については、「異常なし」の人にも結果のお知らせを渡しますのでご確認ください。

～今後の検診日程～

5月13日（水）	心臓検診（心電図）	1年生、前年度未受診者
5月15日（金）	尿検査 2回目	1回目未提出者 1回目で2次検査になった生徒
5月21日（木）	歯科検診	全学年
5月26日（火）	体力テスト・身体測定 テスター	27日に係になっている生徒
5月27日（水）	内科検診	1年生
	体力テスト・身体測定	28日に係になっている生徒
6月16日（火）	耳鼻科検診	1年生、2、3年抽出生徒
6月18日（木）	眼科検診	全学年
6月24日（水）	内科検診	2年生

保護者の方へ

1回目の尿検査へのご協力ありがとうございました。未提出の場合は2回目にご提出いただきますようお願いいたします。尿検査は体の内部がわかる貴重な検査です。引き続きご協力のほどおねがいいたします。



日本スポーツ振興センターの共済給付の対象となるのは、学校管理下で発生した災害（体育の授業や休み時間、部活動、通学路を通った場合の登下校のけが等）で、医療機関に受診した際の医療費・調剤費です。

学校管理下でけがをして医療機関を受診したときは、担任や顧問を通じて保健室までお知らせください。書類をお渡しします。

申請から支払いまでは、事務手続きなどの理由で3カ月ほどかかります。給付金は、書面で通知後、学校諸会費引き落とし口座（かわしん）に振り込みいたします。