

保健だより7月号

令和6年6月28日

東京都立東久留米特別支援学校
校長 守屋 光輝
養護教諭 平良・榎本

新学期からすでに、3カ月が過ぎました。夏休みまであと少しです。ちょうど疲れも出てくる頃だと思います。またこの時期は、気温差や気圧の変化で体調も崩しやすくなります。毎日を元気に過ごすために生活リズムを整えて、暑い夏を乗り切りましょう。



9月の保健行事

日にち	保健行事	対象者	時間
9月 5日(木)	体重測定実施	全学年	9:00~
9月20日(金)	精神科相談	希望者	13:30~16:30

※精神科相談の御希望の方は、9月18日(水)までに担任に連絡帳等で、御連絡ください。相談時間は、約30分~1時間程度です。原則として、教員が同席させていただきます。御相談が多数あった場合には、翌月以降等で調整させていただくこともありますので、御了承ください。

~定期健康診断結果を配布いたしました~

【定期健康診断を欠席された方・二次検査など受診が必要な方へのお願い】

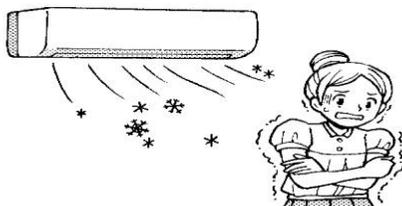
◎定期健康診断を欠席された方・定期健康診断後に、精密検査や二次検査の必要があると判断された方は、なるべく夏休み中に、医療機関やかかりつけ医等で受診し、受診（健診）結果報告書を担任にお知らせください。

◎学校で行われる定期健康診断は、確定的なものではなく、疑いのあるものを選びだすスクリーニングです。そのため、受診された結果と異なる場合がございますのであらかじめ御了承ください。

※定期健康診断結果等で不明な点がございましたら、保健室まで御連絡ください。

夏ばて防止のために

夏ばてを防止するためには、夏休みに入っても朝、昼、晩と3食をしっかりと食べることが大切です。暑いからといってエアコンで室内を冷やし過ぎたり、アイスなどの冷たいものばかりを食べ過ぎたりすると、体調を崩してしまうことがあるので注意しましょう。



エアコンで冷やし過ぎない



1日3食をしっかり食べる



冷たいものを食べ過ぎない

～熱中症には、予防が大切です～

○予防するには？

- ① 屋外では帽子をかぶり、直射日光を避けましょう。
- ② 運動するときは涼しい時間帯を選び、こまめに休憩と水分補給を心がけましょう。
*水分は、1回に1口～200mlを、運動前・運動中・運動後など何回かに分けて摂るようにしましょう。
- ③ 汗をよく吸い、通気性の良い服を着ましょう。
- ④ 高温・多湿・無風の日はとくに注意して、体調が悪いときは運動を控えましょう。



○熱中症かな、と思ったら

<p>スポーツドリンクや経口補水液を飲みましょう。</p> <p><u>経口補水液の作り方</u></p> <p>500mlのペットボトルの水に対して、砂糖20gと塩1.5gを入れる。</p> 	<p>日陰や涼しい場所で、衣服をゆるめて横になります。首・脇の下・足の付け根を冷やしましょう。</p> 	<p>③ 体が熱い・まっすぐ歩けない・意識や呼吸がおかしい場合は、大人の助けや、救急車を呼びます。</p> 
--	---	--

～夏を元気に過ごしましょう～

- ① 規則正しい生活をしましょう。
(早寝・早起き・朝ご飯で、暑さや病気に負けない体づくり)
- ② 水分を、上手に補給しましょう。
(外でも部屋の中でも、熱中症予防)
- ③ 汗をかいたら、すぐにふきましょう。
(ハンカチやタオルは、いつも身に付けよう)
- ④ 体を冷やしすぎないようにしましょう。
(エアコンの温度や冷たい食べ物の取りすぎに注意)
- ⑤ 外出は、帽子をかぶり、通気性の良い服を着ましょう。
(デザインよりも機能性を重視)



～汗をかいたら、タオル等でふきましょう～

- ① 汗が蒸発して体が冷えてしまい、かぜをひきやすくなります。
- ② 細菌が増えて皮ふが刺激されると、あせもができます。
- ③ 皮ふのタンパク質が分解され、くさくなります。
(汗そのものに臭いはありません)