



令和3年7月1日

東京都立品川特別支援学校 校長 中山 啓

本格的な梅雨の季節となり、なかなかすっきり晴れた青空に出会えなくなりましたが、学校はにぎやかです。校外歩行に出かける学年の子供たちは、お天気に関係なく嬉しそうに昇降口で準備し、意気揚々と出かけて行きます。帰ってくると保健室まで救急バックを返しに来てくれますが、行ってきたよ！とニコニコの表情です。晴れでも雨でも、楽しみを見つけるのが上手な子供たちです。

これから本格的な暑さになります。大人も子供も、体調管理に十分注意していきましょう。

* * * * * **保護者の方へ** * * * * *

7月の保健行事

7月	小学部	中学部
1日(木)		AM 身体測定(中3)
2日(金)		AM 身体測定(中2)
5日(月)		AM 身体測定(中1)
6日(火)	AM 身体測定(小5)	
7日(水)	AM 身体測定(小1)	
8日(木)	AM 身体測定(小4)	
9日(金)	AM 身体測定(小3)	
12日(月)	AM 身体測定(小2)	
13日(火)	AM 身体測定(小6)	
14日(水)	AM 健康相談(対象者)	AM 健康相談(対象者)

* * * * *

最近の保健室より

●歯ブラシ・コップと、給食時に使うタオルについて

梅雨時期となり、濡れたコップやタオルは雑菌が繁殖しやすくなります。学校に歯ブラシ・コップを置いているお子様は毎週金曜日に持ち帰っていますので、**御家庭でコップを洗浄し、歯ブラシが汚れていないか点検をお願いします。**給食で使用したタオルは、**毎日新しいものに交換をお願いします。**

●7月中に、小学部高学年の女子を対象に、「体と心の変化」の授業を実施する予定です。

小学部高学年は思春期を迎え、体と心がダイナミックに変化していく時期です。女子は月経が始まる児童がいるので、例年体と心の変化について授業をしています。

★月経がはじまった人は用意をお願いします。

思春期のうちは月経周期や期間が不安定です。用意がなくなってしまう・・!とならないように、お子様がお気に入りのポーチに**ナプキン、替えの下着、ビニール袋**を入れ、**登下校のリュックの中や学校のロッカー等に置いてくださいますようお願いいたします。**保健室でも予備を用意してありますが、将来的になるべく自分で対応できるようになるために、少しずつ練習していきましょう。

またすでにポーチを御用意されているお子様は、**中が空っぽになっていないか、時々保護者の方が一緒に点検補充をしていただけますと安心です。**



【 夏特有の危険があります！ 何回でも確認していただきたいこと 】

①熱中症

毎年全国で事故が起きています。子供は体温調節機能が未熟です。子供自身が体調不良に気付かず、また自分から体調不良を言い出せず我慢してしまう人もいて、あっという間に重症化しやすいです。

大事なことは ①朝食を食べる ②十分な睡眠 ③適切な水分補給 ④体調不良時は無理をしない です。これは大人にも同じことが言えます。ぜひ心掛けてください。

水分補給のベストタイミングとは？



「のどが渴いた」と感じる水分不足のサイン。これって、実は脱水が始まる前兆なのです。気づかなかったり無視してしまうと熱中症になる可能性も。

できればこのサインが出る前に水分をとるほうが体にはいいのです。

いつもより

水分をたくさんとったほうがいいタイミング

寝る前や起きた後

スポーツの前後・途中

入浴の前後



マスクをつけていると、マスク内の湿度が上がり、のどの渴きに気づきにくいので、注意が必要です。

熱中症を防ぐコツ

朝ごはん

朝ごはんは、熱中症予防に必要な水分や塩分をとれる大切な機会。どちらも補えるおみそ汁がおすすめです。



睡眠

寝不足だと熱中症を起こしやすくなります。特に暑い日は体力を消耗するので、普段から十分睡眠をとっておきましょう。

休けいと水分補給

外で運動するときは30分に1回は涼しい場所で休けいを。水分補給も忘れずに！

たくさん汗をかくときは、塩分も入っているスポーツドリンクを飲みましょう



②水辺の事故

自宅にビニールプールを用意したり、感染予防対策をとりながら海や川辺にお出かけされる方がいらっしゃるかと思います。必ず気を付けていただきたいことは、絶対に子供から目を離さないことです。親は準備や後片付けに忙しくなりがちですが、気を付けましょう。(未就学児がいる我が家、ぞっとしたことがあります・・・)

忘れないで 溺れるときは静かです！

「溺れる」と聞いて、どんな姿を想像しますか？



実際の姿は…



ほとんどの子どもは、自分の身に何が起きたかわからず、声も出さないそうです。

さらに気をつけたいのは、水深。わずか10cmの深さでも、鼻と口を覆う量の水があれば溺れてしまいます。

海やレジャー施設だけでなく、家庭用のプールやお風呂でも、危険はすぐそこにあります。

絶対に目を離さないでください！

