

ほけんなより 7月

令和7年7月1日
都立品川特別支援学校長 田島 忍
担当 主任養護教諭 小西千絵

1学期は、体育発表会や校外学習、水泳指導など様々な行事がありました。新しい環境の中、いろいろなことに取り組んでいる様子がみられました！元気な挨拶とともに、保健係の仕事も頑張っています。

梅雨の間は天候が不安定なため、体調を崩しがちです。また、梅雨の晴れ間は気温が上がり、熱中症を起こしやすいため注意が必要です。家庭でもしっかりと休養し健康に過ごしましょう。

【今月の保健目標】
こまめに水分を取ろう。



【7月保健行事予定】

日	曜日	項目	時間	小学部	中学部
2	水	健康相談	9:15～	該当者	該当者
4	金	保健指導	11:00～11:45	6年生女子	
7	月	保健指導	13:30～14:15	4年生女子	
11	金	保健指導	11:00～11:45	5年生女子	

【9月保健行事予定】

日	曜日	項目	時間	小学部	中学部
2	火	身体測定	9:30～		中1・2・3
5	金	身体測定	9:00～	小3・4	
8	月	身体測定	9:00～	小2・5	
9	火	身体測定	9:00～	小1・6	
10	水	健康相談	9:15～	該当者	該当者
11	木	宿泊前検診	9:30～	小6	

熱中症 ねつちゅうしょう が起こるのは炎天下 えんてんか だけじゃない！

プールで

いっけんすず
一見涼しそうなプール
でも、すいおん たか ねつ
でも、水温が高いと熱
ちゅうしょう
中症のリスクが。しか
あせ みず なが
も、汗が水に流れてし
まうので自分がどれだ
すいぶん うしな
け水分を失っているか
き
気づきにくいのです。



お風呂で

ねつちゅうしょう
熱中症のなりやすさは温度だけでなく湿度も関
けい
係しています。浴室や洗面所は湿気がこもりや
ちやうじ かんす
すく、長時間過ごすときは注意が必要です。

睡眠中に

ねむ
眠っている間も呼吸から
きはつ ね あせ
の揮発や寝汗などで予想
いじょう すいぶん うしな
以上に水分を失います。

たいさく き ほん
対策の基本はこまめ
すいぶん ほきゅう
な水分補給。
あさ お
朝起きたとき、お風
ろ ぜん ご うんどう あい ま
呂の前後、運動の合間
には、いしき すいぶん
意識して水分を
とりましょう。



健康診断結果について

今年度の健康診断が終了いたしました。御協力ありがとうございました。各校医や検診機関より病院受診が必要とされた方、また当日欠席などで各検診を受けられなかった方には、すでにお知らせを配布しております。御家庭で早めの受診をお願いいたします。受診されましたら、報告用紙を学校に提出してください。

また、定期健康診断の結果を記録した「健康の記録」を、7月中に配布いたします。「健康の記録」は御家庭で保管し、健康観察の参考にいただければと思います。

月経指導について

今月、小学部高学年女子児童を対象に「体と心の変化」の授業を実施いたします。

○これから心と体がどのように変化していくのか

○月経が始まったらどうしたらいいのか(生理用ナプキンの使い方と捨て方)

○プライベートゾーンについて

○男女の距離の取り方(握手の距離)

を学習します。小学部高学年は思春期を迎え、体と心が多様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ため、例年実施しています。

当日はユニ・チャームさんから学校に無償提供されているパンフレットと生理用品、養護教諭が作成した資料を配布します。御家庭で御活用ください。

夏休み中の受診について

夏休み中に主治医等の受診をした結果、「主治医意見書の内容が変わった」「検査の結果が出た」「薬の種類や量が変わった」「服薬を開始した」など変更がございましたら、夏休み明けに保健室へお知らせください。

歯みがきカレンダーについて

夏休み中の歯みがきカレンダーはマチコミにて配信いたします。紙で配布希望がある方は個別にお渡ししますので、連絡帳にてお知らせください。回収はいたしません。御家庭で御活用ください。

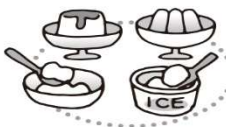
学校感染症について

発熱や感冒症状があるお子様、溶連菌感染症や伝染性紅斑(リンゴ病)に罹患されたお子様が 증가しています。水泳指導の開始や、気温の高低差などから、疲れがみられる様子も伺えます。体調で心配な様子がありましたら、無理をせず早めに病院を受診してください。学校感染症に罹患された際は、「学校感染症による欠席届(兼再登校届)」の提出が必要となります。用紙は学校 HP からダウンロードできます。

夏休み中に学校感染症に罹患した際は、夏休み明けに保健室へお知らせください。

手足口病で食べられないときは？

夏場に多くなる手足口病は、手や足だけでなく、口の中にも水ぶくれやただれができて、食事がつらくなることがあります。小さな子どもは、痛みで飲食を嫌がり、脱水症状や栄養失調になる場合があるので注意が必要です。



そんなときは

●ゼリー ●アイス ●プリン ●冷やしたおかゆ

などの口当たりのよい食べ物がおすすめです。冷たいものは、口の痛みを和らげてくれます。

一方、熱いものや酸っぱいもの、塩気の強いものなどは、痛みを悪化させることがあるので避けましょう。

お子さんの好みに合わせて食べやすいものを工夫していれば、少しずつ食欲が戻ります。水分補給も忘れずに、こまめに与えることが大切です。



