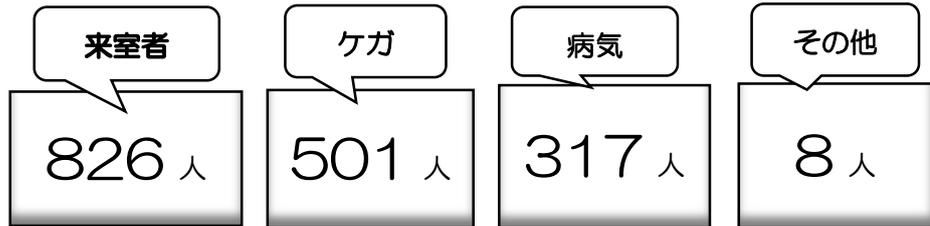




令和8年3月2日
都立品川特別支援学校長 田島 忍
担当 主任養護教諭 小西・宮澤

【今月の保健目標】
1年間の健康を振り返ろう。

三寒四温の日々が続いていますが、徐々に日が伸びて、春らしくなってきました。早いもので今年度最後の月になりました。学校では現在もインフルエンザや溶連菌等の感染症に罹患している方が続いています。体調不良時の早退等保護者の方に御協力をいただく場面がとても多い中、いつも温かい御理解と御協力を賜り、深く感謝申し上げます。次年度もどうぞよろしくお願い致します。



【令和7年4月～令和8年2月末まで】

*****保護者の方へ*****

3月の保健行事

3月	小学部	中学部
4日(水)	AM 健康相談(該当者)	AM 健康相談(該当者)
11日(水)	学校保健委員会(学校医・学校歯科医・学校薬剤師・担当教職員)	

※学校保健委員会では、本校の内科・眼科・耳鼻科・歯科・精神科校医さんと学校薬剤師の先生方をお招きして今年度の学校保健について報告し、御意見をいただいて次年度に活かしていくことをしています。

保健関係提出書類について

① 令和8年度 進級用保健関係書類 (該当者のみ)

令和7年12月19日(金)に該当の御家庭に対し、主治医意見書・学校生活管理指導表・緊急時与薬依頼書の用紙を配布しております。更新に御協力くださり、ありがとうございます。提出期限は令和8年2月13日(金)までとしておりますが、受診予約等の関係で提出が後日になる方は、連絡帳でお知らせください。

② 保健調査、結核問診票、心臓健診調査票 (在校生対象。新小1・新中1は入学事前体験会で配布済)

配布 令和8年2月26日(木)

提出 令和8年3月6日(金)

③ 災害時用予備薬 (希望者のみ)

配布 令和8年2月26日(木)

提出 令和8年3月6日(金)

※②③は封筒にまとめて配布しています。同封の「保健関係書類について」を御参照ください。



裏面も御覧ください

水分補給で脱水&カゼ予防！ ～毎日こまめに水分補給をしましょう～

脱水症は汗をかきやすい夏によく起こるイメージが強いですが、冬に起きることもあります。自分でも気づかないうちに脱水症状が進行する「かくれ脱水」になりやすいのです。

① 冬に水分不足・かくれ脱水が起こる原因

・乾燥による水分の蒸発 ・水分摂取量の減少 ・体調不良による下痢や嘔吐

冬に起こるかくれ脱水の大きな原因は「乾燥」です。冬は湿度が低く、空気が乾燥しやすくなります。さらに暖房を使うことで空気の乾燥が進み、皮膚から水分が蒸発しやすくなります。蒸発の様子は目に見えないので、身体が水分不足になっていても自覚しにくい傾向があります。

また冬は夏ほど汗をかかないため、喉の渇きも軽度で水分摂取量が少なくなりがちです。ウイルス性の感染症も流行しやすく、罹患すると嘔吐下痢症状により体内水分が体外に排出され、脱水症状を招きます。

② かくれ脱水を放置すると・・・

・頭痛 集中力の低下・ 食欲不振 腹部不快感 ・筋肉痛 脚がつる 脱力感

などの症状が考えられます。

「気のせい」「ちょっとだるいだけ」で放置してしまうと、脱水症状が進行してしまいます。

③ 1日に必要な水分量のおおよその目安

・小学生：体重 1kg あたり 80ml/日 ・中学生：体重 1kg あたり 50ml/日 ・成人：体重 1kg あたり 35ml

大人の体の水分量は約 60%に対して、子供の体の水分量は約 70～80%。大人より水分が必要です。体重 20kg の小学生なら1日約 1600ml、体重 45kg の中学生なら1日約 2250ml の水分が必要な計算になります。このうち約半分は通常の食事から摂取可能なので、残り半分を目安に水筒に用意し、少量ずつこまめに飲んで1日の最後には水筒がカラになるのが理想です。

これはあくまでも目安なので、子供が欲しがっていたら1日の必要量を超えて飲ませてOKです。

④ いつ飲む？

「のどが渴いた」と感じたときには、すでに脱水の初期段階です。生活動線の中で無理なくコップに手を伸ばせるタイミングを考え、こまめに水分補給しましょう。のどの渇きを訴えることが苦手なお子様も多いため、起床時 外出後 運動前後 入浴前後 就寝前 など、飲むタイミングを決めておくのもお勧めです。

⑤ どんな飲み物がいい？

基本的には水やノンカフェインのお茶がよいです。麦茶はミネラル豊富で子供も飲みやすく、お勧めです。大量に汗をかいている場合は一時的に子ども向けのイオン飲料や経口補水液等電解質を含んだ飲み物を飲ませてよいでしょう。ただしジュースやスポーツドリンクは糖分を多く含むため、飲みすぎには気を付けてください。飲みすぎが心配な場合は、水で 1/2～1/3 に薄めて飲む方法があります

⑥ 一度に飲む量はどのくらい？

身体が一度に吸収できる水分量は約 200ml 前後とされています。一度に大量に飲んでも吸収しきれなかった分は尿として排出されてしまうので、コップ1杯(200ml 程度)でこまめに飲む方が効率的です。



鼻から喉まで続く粘膜にびっしり生えた「繊毛」は常に波打つように動いて、侵入してきた細菌やウイルス等異物を捉え咳や痰と共に体外に排出してくれます。乾燥していると繊毛の動きが鈍り、異物の侵入を許してしまいます。水分補給をすると繊毛が潤い、本来の力を発揮してくれます。こまめな水分補給は風邪予防にもなります。

