



令和8年7月1日  
都立品川特別支援学校  
校長 西村 みゆき  
担当 保健室

早いもので、1学期も過ぎようとしています。これまで水泳学習や体育発表会、校外歩行など、様々な活動に取り組んできました。そうした活動が続く中で、いよいよ本格的な暑さの季節となりました。梅雨が続くこの時期は、熱中症が心配されます。こまめな水分補給や衣服の調整を行うとともに、生活リズムを整え、楽しい夏休みを迎えましょう。

【今月の保健目標】  
こまめに水分をとろう

### 【7月 保健行事予定】

| 日 | 曜日 | 項目    | 時間     | 小学部 | 中学部 |
|---|----|-------|--------|-----|-----|
| 1 | 水  | 健康相談③ | 午前中    | 該当者 | 該当者 |
| 3 | 金  | 保健指導  | 10:15~ | 小6  |     |
| 7 | 火  | 食育授業  | 9:30~  |     | 中1  |
| 7 | 火  | 保健指導  | 11:05~ | 小4  |     |
| 9 | 木  | 保健指導  | 13:25~ | 小5  |     |

### 【9月 保健行事予定】

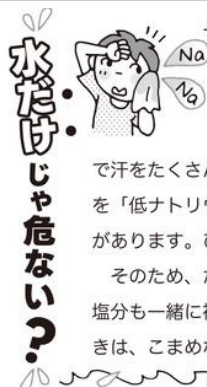
| 日  | 曜日 | 項目    | 時間     | 小学部   | 中学部  |
|----|----|-------|--------|-------|------|
| 2  | 水  | 身体測定  | 9:30~  |       | 中(全) |
| 3  | 木  | 身体測定  | 9:00~  | 小3・小4 |      |
| 4  | 金  | 身体測定  | 9:00~  | 小1・小6 |      |
| 7  | 月  | 身体測定  | 9:00~  | 小2・小5 |      |
| 9  | 水  | 健康相談④ | 午前中    | 該当者   | 該当者  |
| 10 | 木  | 宿泊前検診 | 9:30~  | 小6    |      |
| 24 | 木  | 宿泊前検診 | 13:30~ |       | 中3   |

熱中症予防の

ポイント

こまめに

水分補給を



「たくさん汗をかいても水を飲めば大丈夫!」と思っている人が多いかもしれませんが、実は水だけをたくさん飲むと問題が起こることがあります。

汗には塩分(ナトリウム)が含まれているから、マラソンなどのスポーツで汗をたくさんかいた後に水だけ飲むと、体内の塩分濃度が薄まってしまいます。この状態を「低ナトリウム血症」といって、頭痛や吐き気、筋肉のけいれんなどの症状が起きることがあります。ひどい場合は命に関わることも…。

そのため、たくさん汗をかいた後はスポーツドリンクや塩タブレットで塩分も一緒に補給するのが大事。外で遊んだり、スポーツをしたりするときは、こまめな水分補給だけでなく、塩分もバランスよくとりましょう。



## ①健康診断の結果について

今年度の健康診断が全て終了しました。御協力ありがとうございました。

結果については、7月13日(月)に書面で配布いたします。結果について、御質問等ございましたら、連絡帳やお電話等で保健室までお願いいたします。

★夏休みは受診の良い機会です。受診や治療が必要な場合は、受診をお願いします。

※学校での健康診断はあくまでスクリーニングです。

専門機関とは検査結果が異なる場合がございます。あらかじめ御了承ください。



★お子さまの体の様子を知る大切な機会ですので、御家庭でも御確認ください。

## ②保健指導(月経指導)について

今月、小学部高学年女子児童を対象に「心と体の健康」の授業を実施いたします。

○思春期の身体と心の変化について(体つきの変化、気持ちの変化)

○月経時の対応について(生理用品の使い方、交換方法、廃棄方法、持ち物確認)

○プライベートゾーンについて(自分の身体を大切にすること、他者との距離感)

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。

小4:7/7(火)

小5:7/9(木)

小6:7/3(金)

## ③学校感染症について

7月に入り、気温や湿度の高い日が続いています。夏は以下のような感染症が流行しやすい時期です。

## ヘルパンギーナ

突然の高熱とのどの痛み、口の中の水泡、口内炎が特徴です。

## 手足口病

手のひら、足の裏、口の中に水泡ができ、発熱することもあります。食事はのど越しの良いものを食べましょう。

## 咽頭結膜熱

高熱が3～5日程度続き、のどの痛み、目の充血やかゆみなど、結膜炎のような症状も出ます。

## 流行性角結膜炎

目が腫れ、充血し、普段より多く目やにや涙が出ます。感染防止のため、タオルの共用は避けましょう。



発熱や体調不良がある場合には無理をせず、早めの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(再登校届)」の提出が必要となります。  
用紙は学校HPからも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。

## ④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。

## ⑤歯磨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、7月17日(金)に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。