

ほけんだより 7月

令和6年7月1日
東京都立練馬特別支援学校
校長 渡辺 裕介
文責 保健室

今年の6月は真夏を観測する日があったり雨で気温が下がったりと、体調を崩しやすい気候でした。これから暑くなっていますが、天気や体調に応じて衣服の調整をしてください。

7月6日は小暑です。夏の始まりの日です。熱中症に気を付けて元気に過ごしましょう。



7月の保健行事*

日程	対象	項目	注意事項
2日(火)	3年生	体重測定	体重のみ測ります。
3日(水)	2年生	体重測定	
4日(木)	1年生	体重測定	
17日(水)	希望者	療育相談	午前中に行います。

9月の保健行事*

日程	対象	項目	注意事項
3日(火)	3年生	身体測定	身長・体重を測ります。
4日(水)	2年生	身体測定	
5日(木)	1年生	身体測定	
10日(火)	2年生	宿泊前健診	13:30~ 宿泊に参加する人は必ず受けてください。
25日(水)	希望者	療育相談	午前中に行います。

さぶーん 夏も湯船に浸かろう

暑い日はシャワーだけで済ませがちですが、夏を元気に過ごすためにも湯船に浸かるのがオススメです。

38~40度のお湯に
10~15分ほど
浸かるのが◎

疲れが取れる

湯船に浸かると血管が広がって血行が良くなり、体にたまっていた老廃物などが排出されると同時に、酸素や栄養素が全身に行き渡ります。夏は体力の消耗が激しい分、しっかり疲れを取りましょう。



よく眠れる

眠気は体温が下がることで起こります。湯船に浸かると体温が上がりますが、その後は広がった血管から熱が放出され、1~2時間かけて体温が下がっていき眠くなります。熱中症も夏バテも予防の基本は睡眠。夜の入浴で質の良い睡眠を。



保護者の皆さまへ



定期健康診断の結果一覧を配布します

4月～6月まで定期健康診断にご協力いただき、ありがとうございました。
定期健康診断の結果を7月19日（金）に配布しますのでご確認ください。
医師の所見が出ていて、通院がまだの方は、夏季休業期間を利用して受診してください。

療育相談について

月に1回、精神科校医による療育相談を実施しています。日頃の心配事や困りなどについて個別に相談することができます。

2学期は、9月25日（水）、10月23日（水）、11月20日（水）、
12月18日（水）午前中の予定です。

予約制ですので、ご希望の方は担任を通じて保健室へご連絡ください。

※希望が多い場合は、日程調整させていただきます。ご承知おきください。



ねっちゅうしょう ちゅうい 熱中症に注意しましょう

梅雨入りしてから、蒸し暑い日が続いています。湿度が高い日は熱中症になりやすいといわれているため、注意して過ごしましょう。

<予防と対策>

- 水分補給 ○適度な塩分補給
- 衣服の調整 ○十分な睡眠と食事

のどが渇いたと思ったら、体の水分が不足している状態です。のどが渇いてなくても、休み時間や作業の合間など時間を決めて水分補給しましょう。



<熱中症かな？と感じたら…>

- 涼しい場所へ移動する
- 衣服を緩め、安静にする
- エアコンやうちわ、冷却剤などで体を冷やす
※首筋や脇の下、太ももの付け根など太い血管がある部分を冷やすと効果的です。

<熱中症指数 (WBGT) >

①湿度、②日射・輻射などの周辺の熱環境、③気温の3つを取り入れた温度の指標です。

気温	WBGT指数	熱中症予防運動指針
35℃以上	31以上	運動は原則中止
31～35℃未満	28～31未満	厳重警戒（激しい運動は中止）
28～31℃未満	25～28未満	警戒（積極的に休息）
24～28℃未満	21～25未満	注意（積極的に水分補給）
24℃未満	21未満	ほぼ安全（適宜水分補給）