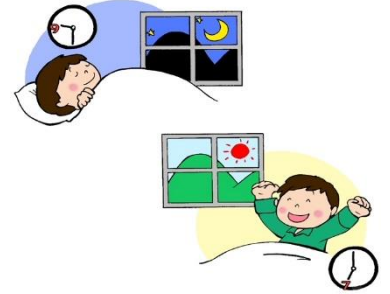


# 保健だより 9月



令和6年9月2日  
東京都立練馬特別支援学校  
校長 渡辺 裕介  
文責：保健室

2学期がはじまりました。9月も、まだ暑い日が続くようです。  
熱中症対策をしながら、少しずつ、夏休みモードから学校モードへ  
生活リズムを立て直していきましょう。夏の疲れも出やすい時期です。  
早寝早起きをこころがけましょう。



## ほけんぎょうじ 保健行事

- 3日（火）身体測定 3年生
- 4日（水） // 2年生
- 5日（木） // 1年生
- 10日（火）宿泊前健診 2年
- 25日（水）療育相談

★身体測定は、身長と体重を  
はかります。

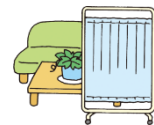
★宿泊前健診は、13:30～です。



## 9月の保健目標 生活リズムを整えよう



～ 保護者のみなさまへ ～



### ★療育相談について★

2学期も、精神科校医の藤井浩之先生（大泉病院）による療育相談を行います。  
9月25日（水） 10月23日（水） 11月20日（水） ※午前中  
相談をご希望の方は、連絡帳にてお知らせください。

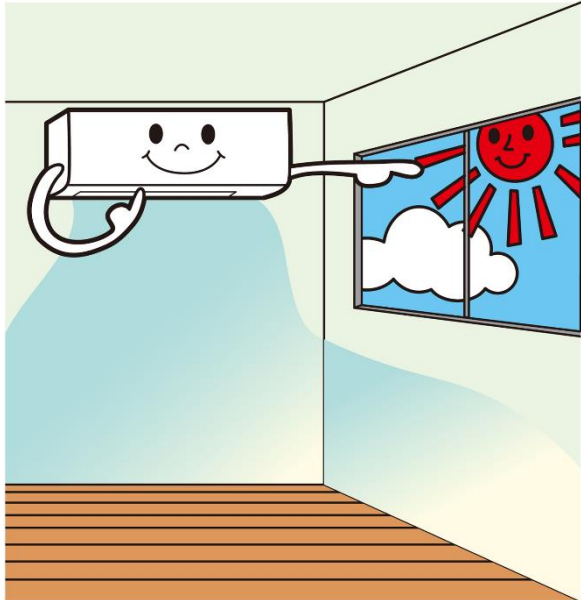
### ★薬の変更について★

夏休み中に、お薬の変更があった方は、連絡帳等でお知らせください。学校で災害時薬をお預かりしている場合は、お薬の差し替えもお願いいたします。



# あつ まだまだ暑さがつづきます！

あつ ひ しょう  
暑い日は、エアコンの使用を！



暑さ対策！  
冷やして  
手のひらを



15℃程度の水  
(冷たすぎてもよくない)に  
5~10分くらい手をつける

手のひらには  
体温調節の役割を担う  
AVAという血管があり、  
これを冷やすことで  
効果的に体温を  
下げることができる  
と言われています。



冷やしたペットボトルを握る  
(AVAは頬にもあるので、  
頬に当てるのもよい)

## 上手な水分補給のポイント

### 水分をとるタイミング

のどが渇いてからでなく、  
次のようなタイミングで  
水分をとるとよいです。  
例：起床時、運動中やその前後、  
入浴の前後、就寝前など



### 1回にとる水分の量

一度にたくさん水分をとっても  
体は吸収しきれません。  
1回あたり200mL  
(コップ1杯)程度を目安に、  
こまめにとるようにしましょう。



### 水分補給に適した飲み物

基本は、やはり水です。  
糖分の多いものや  
カフェインの含まれたものは  
日常的な水分補給には向きません。  
なお、大量に汗をかいたときには、  
スポーツドリンクなどの塩分が  
含まれたものを飲みましょう。



### 水分の多い食べ物

飲み物だけでなく、食べ物からも  
水分がとれます。  
例えば、ごはん100gには  
約60gの水分が含まれています。  
夏野菜のキュウリやトマト、  
夏の果物のスイカなども  
水分が多いです。

