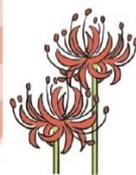
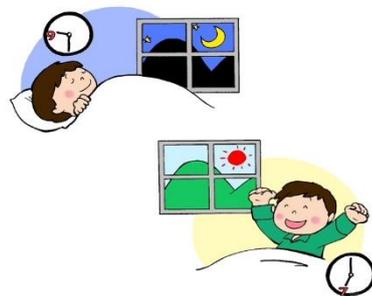


保健だより 9月



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。



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。

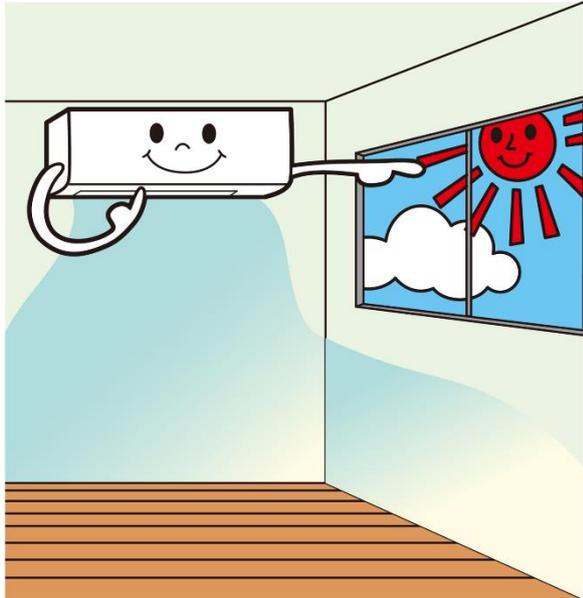
★薬の変更について★

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。

