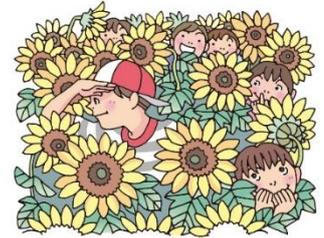




令和7年7月1日
東京都立練馬特別支援学校
校長 西牧 桂
文責 保健室

今年(ことし)は6月(がつ)から暑い日(あつひ)が続(つづ)き、体調(たいちょう)を崩(くず)す人もい(ひ)ました。
湿度(しつど)が高(たか)かったり、汗(あせ)をかいた後(あと)は、エアコン(えあこん)で体(からだ)が冷(ひ)えやす(ひ)くなるので、衣類(いるい)で調(ちようせい)整(せい)したりこまめ(あせ)に汗(あせ)をふ(ふ)きましょう。
7月(がつ)は、夏本番(なつほんばん)です。本格的(ほんかくてき)に暑(あつ)くな(あつ)ってくるので、水分(すいぶん)と休養(きゆうよう)をしっかりと(げんき)って元氣(げんき)にす(す)ご(す)ま(す)しょう。



が づ ほ け ん ぎ ょ う じ
7月の保健行事



に っ て い 日 程	だ い し ょ う 対 象	こ う も く 項 目	ち ゅ う い し こ う 注 意 事 項
2日(水)	3年生	体 重 測 定	体 重 の み 測 り ま す。
3日(木)	2年生	体 重 測 定	
7日(月)	1年生	体 重 測 定	
16日(水)	希 望 者	療 育 相 談	午 前 中 に 行 い ま す。

ね っ ち ゅ う し ょ う
熱中症の原因は
3つの不足!?

す い み ん ぶ そ く
睡眠不足

睡眠不足だと汗をしっかりとかけなくなつて、体温の調節がうまくできなくなるよ。毎日しっかりと寝よう。



す い ぶ ん ぶ そ く
水分不足

夏はたくさん汗をかくから、体の水分が足りなくなるよ。こまめに水分補給をしよう。



う ん ど う ぶ そ く
運動不足

運動不足だと体力が落ちて熱中症になりやすくなるよ。朝や夕方など涼しい時間に軽い運動をしよう。



ね っ ち ゅ う し ょ う し ぶ ん か ら だ ち ょ う し か ん が こ う ど う
熱中症にならないように自分の体の調子を考えて行動しましょう

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18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24日（水）、10月15日（水）、11月19日（水）、
12月17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。



虫刺されに
注意

流水で洗う

冷やす

かきむしらない

ひどいときは
病院へ

熱帯夜でもぐっすりを目指して★エアコン活用のポイント

2024年は猛暑日が過去最多、2025年は3月に夏日が観測され、25℃以上の熱帯夜も増えてきました。節電も大切ですが、よく眠るためにはエアコンもしっかり活用しましょう。

<p>タイマー</p> <p>「一晩中つけていると調子が悪くなるから」とタイマーをつける人もいますが、深い眠りの波が訪れる就寝後3～4時間は、快適な室温が続くようにしておきましょう。</p>	<p>風向き</p> <p>エアコンの風が直接当たると体が冷えすぎて不調に繋がります。風は上向きにしてサーキュレーターで循環させるなどの工夫をしましょう。</p>	<p>湿度</p> <p>眠るときには体が体温を下げるために寝汗をかきやすく、寝心地が悪くて目が覚めてしまうことも。除湿機能などでの湿度の管理も意外と大切。</p>
--	--	---