



令和8年6月30日
東京都立練馬特別支援学校長
西牧 桂
担当 保健室

6月は天気によって気温差があり、疲れや体調不良を訴える生徒もいました。梅雨が明けると本格的な夏を迎えます。体調を崩さないよう、十分に睡眠をとり、朝食を食べてから登校しましょう。
熱中症予防のためにも必ず水分を持参してください。



＊7月の保健行事＊



日程	対象	項目	注意事項
2日(木)	(普) 3年生	体重測定	体重のみ測ります。
3日(金)	(普) 2年生	体重測定	
6日(月)	(普) 1年生	体重測定	
15日(水)	希望者	療育相談	午前中に行います。 御希望の方は保健室へお知らせください。
16日(木)	希望者	ユースヘルスケア相談	

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月から6月まで定期健康診断に御協力いただき、ありがとうございました。
定期健康診断の結果を7月17日(金)に配布しますので御確認ください。
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16日(水)、10月14日(水)、11月18日(水)、
12月16日(水) 午前中の予定です。



ユースヘルスケア相談について

月に1回、産婦人科校医によるユースヘルスケア相談を実施しています。月経に関する事、体重や外見に関する事、身体の辛さに関する事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(木)、10月29日(木)、11月26日(木)、
12月17日(木)の午前中の予定です。

※予約制ですので、御希望の方は担任を通じて保健室へ御連絡ください。

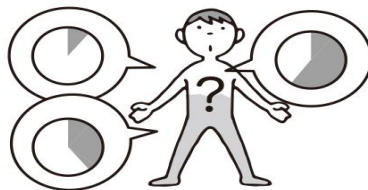
いくつ
知ってる?

水分補給クイズ

Q1

人間（成人男性）の体のうち、
水分が占める割合はどのくらい？

- ①約15% ②約40% ③約60%



Q2

人間は一日にどのくらい
水分を失っている？

- ①0.9L ②2.5L ③5L



こたえ Q1 : ③、Q2 : ②

人間の体の60%が水分でできています。
また、何もしなくても尿・便で1.6L、呼
吸や汗で0.9Lもの水分が1日のうちに失
われると言われています。どちらも、思
ったより多いと思いませんか？ でも、
汗をたくさんかく夏はもっとたくさんの
水分が必要なのです。

参考：環境省 HP



もしも体の水分がなくなったら...

人体の約6割を占める水分。
この水分が失われると、私
たちの体はどうなってしま
うのでしょうか。



- 2%失うと → のどが渇く、運動能力が低下する
5%失うと → 疲労感、頭痛、めまい
10%失うと → ふらつき、けいれん
20%失うと → 尿が出なくなる、死に至る

⚠ のどが渇いたらすでに脱水状態！

渇きを感じる前に水分を補給することが大切です。1日の必要量の
目安は1.5～2Lですが、一度に飲んでも体が吸収しきれません。

朝起きた時、運動する時、食事や入浴の前後、寝る前

このタイミングでコップ1杯のお茶や水を飲む習慣をつけましょう。



水分を忘れずに持ってきてきましょう