



令和7年7月1日
東京都立小金井特別支援学校
校長：村山 孝
養護教諭：奥出 由季
：藤田 桃

湿度が高くじめじめとした日が続いていますが、いよいよ梅雨明けの季節も近いようです。いよいよ夏本番を迎えますが、今年の夏も、酷暑が予想されています。夏バテや熱中症の対策には、日頃からの規則正しい生活習慣や、体力作りが重要です。御家庭でも、引き続きの健康管理をお願いします。

7・8月の保健目標 夏を元気に過ごそう



7月の保健行事

- 1日(火) 測定(小低)
宿泊前検診(中1)
- 3日(木) 測定(小高)
- 10日(木) 測定(中)
- 11日(金) 療育相談



健康診断がおわりました！！

6月末までに、学校で行うすべての健康診断が無事に終了しました。御協力いただきありがとうございます。受診が必要な場合には、既にお知らせを配布していますが、夏休み前には、全ての健康診断結果をお渡しする予定となっていますので、よろしくお願いします。

★ 学校での熱中症対策について ★

毎日暑い日が続いています。本校では熱中症対策として、1日に2回以上、WBGT(暑さ指数)の測定を行っています。WBGTが31℃を超えた場合には、プールを含む屋外の活動を中止しています。

また、脱水症状がみられる場合には、経口補水液を使用することがあります。経口補水液の使用を希望しない方は担任まで御連絡ください。

虫刺されに注意！！

6月の保健室への来室理由では、虫刺されがとて多くなっていました。中には、虫刺されが痒くて掻きむしってしまい、出血してしまう児童・生徒もいました。虫刺されを予防する方法について、もう一度確認してみましょう。

①虫が好む環境を避ける

蚊は、湿度の高い環境や水辺を好みます。水たまりなどの水のたまる場所には卵を産むこともあるため、避けましょう。また、屋内に虫が入ってこないように、網戸や蚊帳を使うと良いでしょう。

②肌の露出を減らす

草むらや、山などの虫が多い場所で活動する時には、できるだけ露出を少なくしましょう。暑い時期なので、熱中症対策を忘れず、無理のない範囲で肌を隠すことをお勧めします。帽子を被ったり、タオルを首に巻いたりすることも効果的です。

③虫よけアイテムを使う

子供は体温が高く、汗をかきやすいため、虫に刺されやすい傾向があります。そのため、虫よけスプレーや置き型の忌避剤などを使用することで、虫が近づきにくいようにすることもお勧めです。

もしも虫に刺されてしまった場合には、水で洗い流し、冷やすとかゆみが治まる場合があります。かゆみ止めの外用薬の使用も検討してみてください。普通の虫刺されと違う強い症状がある場合や、市販薬を数日使用しても症状が改善しない場合には、病院を受診することをお勧めします。



★ ^{ねっちゅうしょう}熱中症 に きをつけよう。 ★

◎ ^{ねっちゅうしょう}熱中症ってなに？

とても あついときに、じょうずに たいおんが ちょうせいできない
じょうたいの ことです。

^{ねっちゅうしょう}熱中症になると、ふらふらしたり、あたまがいたくなったりします。

◎ ^{ねっちゅうしょう}熱中症に ならない ために

① 1 じかに 1 かい みずをのむ



② すずしい ふくそう



③ はやね はやおき、あさごはん
からだを つよくしよう



まいにちの せいか"が" たいせつです

④ むりせず きゅうけいをする



○ たくさん あせをかいたあと、

○ うんどうを したあと、

○ とても あついとき、

こんなときに、いつもとちがうな、きもちがわるいな、

とおもったら、すぐに^{せんせい}先生や ^{ひと}おうちの人に おしえてね。