

ほけんだより



令和7年7月18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

いよいよ、皆さんが楽しみにしていた夏休みがはじまります。プールやおでかけなどの、楽しい予定もあるのではないのでしょうか。長いお休みでは、食事や睡眠などの生活習慣の乱れてしまうことがあります。また、暑さによる体調不良も心配されます。夏休みを楽しく、健康に過ごすために、基本的な生活習慣を整えることや、熱中症対策を心掛けましょう。新学期にまた、皆さんの元気な姿を見ることを楽しみにしています。夏休みの思い出話も聞かせてくださいね。

夏を乗り切ろう！！

夏本番を迎え、暑い日が続いています。熱中症対策はもちろんですが、体を冷やしすぎるのも体調不良につながる可能性があります。夏の体調不良を防ぐために、どのようなことに気を付けるとよいのでしょうか。

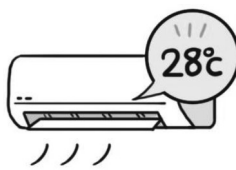
①冷たいものを食べ過ぎない。

暑いからと言って、アイスや冷たい飲み物ばかり摂っていると、お腹を壊してしまうことがあります。3食の食事はしっかりと食べ、冷たいものを食べ過ぎないようにしましょう。



②クーラーの温度に注意！

クーラーが強すぎると、自律神経が乱れ、頭が重く感じたり、体がだるくなったりします。設定温度を低くしすぎないようにして、直接クーラーの風にあたることは避けましょう。



③湯船につかろう。

暑いので、シャワーだけで済ませてしまうという人もいるかもしれませんが。夏でも、湯船につかることで、体を温め、疲れをしっかりと取れることをお勧めします。



夏に多い感染症

感染症といえば、冬をイメージしますが、夏に特徴的なものもあります。気になる症状があれば医療機関に相談することをお勧めします。

◇咽頭結膜熱（プール熱）

〈症状〉高熱、のどの痛み、目の充血

〈感染経路〉飛沫感染、接触感染（プール、タオルの共有）

◇ヘルパンギーナ

〈症状〉発熱、のどの痛み、のどの水疱

〈感染経路〉糞口感染、接触感染、飛沫感染

◇手足口病

〈症状〉口の中、手のひら、足などに水疱を伴う発疹、微熱

〈感染経路〉飛沫感染、接触感染、糞口感染

夏休みの生活習慣

■ 夏休み中は、ついつい楽しくて夜更かししてしまったり、学校がないからと、なかなか起きられなかったりするかもしれませんが。一度生活リズムが乱れると、元に戻すには時間がかかります。普段の学校生活と同じくらいの時間に起きることを心掛けるようにしましょう。

■ また、生活リズムを整えるには、朝ご飯をしっかり食べることや、日の光を浴びることも大切です。

■ いつもの時間におきよう



保健室からの配布物について

全ての児童・生徒に、健康診断の結果を配布しています。所見があった場合には、その都度お知らせを配布しておりますが、まだ受診をしていないという場合は、夏休み中に治療することをお勧めします。

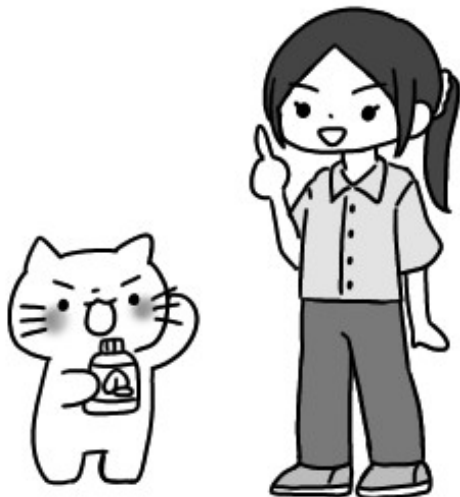
また、新学期からの健康指導・管理の参考にするため、長期休業中の怪我や体調についての健康調査をお願いします。御記入いただき、始業式の日に御提出ください。

じょうずに ^{すいぶん}水分をとろう。

ねっちゅうしょう

熱中症を よぼうするために、

1 じかんに 1 かい、すいぶんをとろう

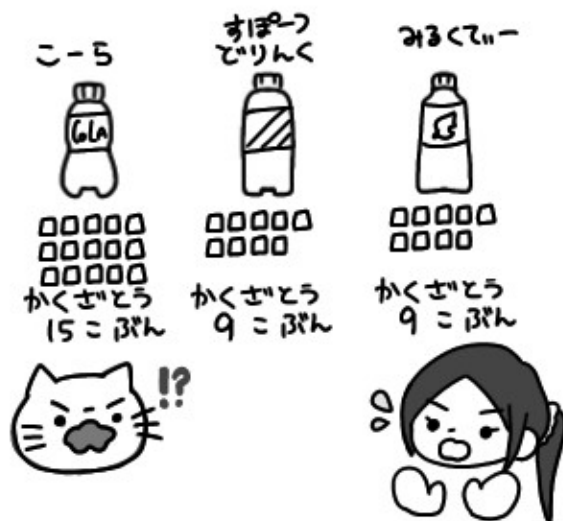


あれ？それは…

ちょっとまって！

スポーツドリンク や ジュースには、

さとうが たくさん はいっているよ。



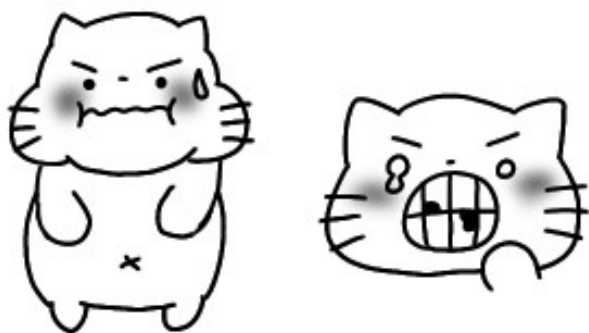
1

2

3

4

さとうを とりすぎると…



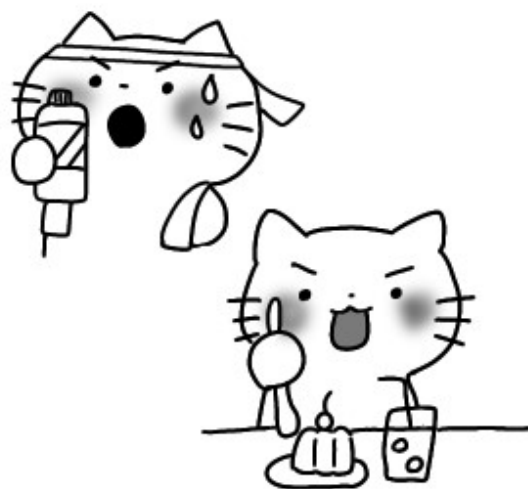
ひまん や むしば に
なりやすくなります。

どんなときに のむのが よいのかな。

スポーツドリンクは、

うんどうを したときに。

ジュースは、おやつや とくべつなひに。



ふだんの すいぶんほきゅうには、

みずや おちゃを のみましょう。