

ほけんだより 7月



令和8年7月1日
東京都立小金井特別支援学校
校長：石田 節恵
養護教諭：奥出 由季
：藤田 桃

いよいよ夏本番を迎えます。暑い日が続くこの時期は、体が疲れやすく、体調をくずしやすくなります。こまめな水分補給や衣服の調整で、熱中症を予防できるよう、御家庭でも御協力をお願いいたします。

学校では水泳学習を行っています。プールに入る日は、十分な睡眠をとり、朝食をしっかりと食べるとともに、朝の体調確認をお願いします。また、感染症予防の観点から、目の充血や皮膚症状などが見られる場合には、受診をお願いする場合があります。御理解と御協力をお願いいたします。

7・8月の保健目標 夏を元気に過ごそう

7月の保健行事

- 2日(木) 測定(中)
- 3日(金) 保健相談
- 6日(月) 測定(小高)
- 7日(火) 測定(小低)

こんなときも水分ほきゅう！



あさ お
朝起きたとき



ふろ お
お風呂上がり



あま
寝る前

虫よけスプレーの使用について

虫よけスプレーは、登校前に御家庭で使用していただくようお願いいたします。

なお、シールタイプやブレスレット型の虫よけについては、万が一外れた場合に、他の児童・生徒が誤って口にしてしまうおそれがあるため、校内での使用はできません。御理解と御協力をお願いいたします。

校内での水分補給について

校内での水分補給は、御家庭から持参した水筒の水又はお茶で行います。ジュースやスポーツドリンクを日常的に摂取すると、糖分の摂りすぎとなり、むし歯や肥満など健康への影響が心配されます。

また、アレルギー事故防止の観点から、原則として学校へのジュースやスポーツドリンクの持参はお控えください。

経口補水液の使用について

校内で熱中症が疑われる症状が見られた場合や、嘔吐等により脱水症状が見られた場合に、保護者に御連絡の上、経口補水液を使用することがあります。健康状態や既往症により経口補水液の使用を控えた方がよい場合は、あらかじめ担任までお知らせください。

夏休みの健康調査について

2学期からの児童・生徒の健康管理の参考にするため、夏休み中の健康状態や受診等の状況について調査を行います。8月中旬に調査のリンク・二次元コードをClassiで配信しますので、御回答をお願いいたします。



スポドリ 飲みすぎ 糖分 摂りすぎ
日常的な水分補給は水でしょう

