

令和7年5月30日

東京都立臨海青海特別支援学校長

校長 小原 由嗣

ほけんだより 6月



少しずつじめじめとした暑い日が増えてきました。まだ体が暑さに慣れていないこの時期は、熱中症になるリスクが高いと言われています。今月は行事もたくさんありますが、まずは元気が一番で、ゆっくり休みながら6月を乗り切っていきましょう。

こんげつ ほけん もくひょう 今月の保健目標

食中毒に気をつけよう



こんげつ ほけんぎょうじ 今月の保健行事



月 日	項目	対象
6月4日(水)	尿検査予備日	対象者のみ
6月5日(木)	耳鼻科検診	欠席者
6月18日(水)	歯科検診	欠席者

6月4日は今年度最後の尿検査です。
対象者の方は、必ず御提出ください。



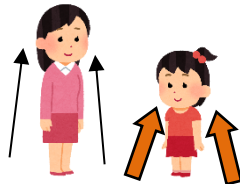
子どもの熱中症の特徴

大人より暑さに弱い



子供は汗をかく機能が未熟で、体に熱がこもりやすく、体温が上昇しやすくなります。

照り返しの影響を受けやすい



大人よりも身長が低いため、地面から照り返しの影響を強く受けます。子どもは大人と比べ7~10℃も高くなるという研究結果も出ています。

自分で体温調節するのが苦手



暑いのを忘れて、やりたいことや遊びに集中してしまい、熱中症になる場合もあります。

熱中症対策

1. こまめな水分補給
のどがかわく前に、少しずつ水分をとることが大切です。
2. 暑さに少しずつ体を慣らす
外で遊ぶ時間を少しずつ増やして、暑さに強い体をつくりましょう。
3. 早寝・早起きで体調を整える
しっかり寝て、朝ごはんを食べて、元気な体をつくりましょう。
4. 服装を工夫しよう
通気性のよい服や、帽子をかぶるなどして、体に熱がこもらないようにしましょう。



虫よけスプレーの使用について

蚊が増える季節となりました。学校では活動内容や活動場所等を考慮し必要に応じて、ディート成分を含む虫よけスプレーを2種類使用しています。

・アース
はじめてのサラテクト

・フマキラー
天使のスキンベープミスト

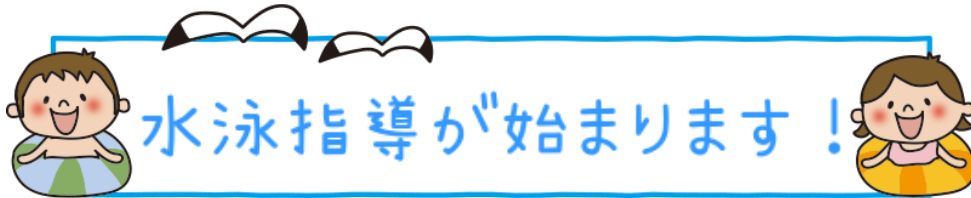


保健室では、こんな取り組みをしています。

毎日、午前8時・10時・午後1時の3回、中庭でWBGT値を測定しています。その結果は、保健室前に掲示し、児童・生徒や先生方が確認できるようにしています。



測定結果をもとに、外での体育や休み時間の活動が安全に行えるかを判断しています。特に、WBGTが31℃を超えた場合は、外での活動が危険とされ、校内放送で注意喚起を行っています。



6月13日より水泳指導が始まります。安全対策をしっかり行いながら実施していきます。御家庭でも、いつも以上の体調管理をお願いいたします。

また、以下の場合には、プールに入ることができませんので御了承ください。

- 医師から中止の指示が出ている場合
- 結膜炎、中耳炎、鼻炎や皮膚炎などの症状がある場合
→ 医師に相談し、許可が出てから(必ず、担任に御報告の上)入水できるようになります。
・内科 ・眼科 ・耳鼻科 ・腎臓(尿検査) ・心臓(心電図) *小1、中1、前回欠席者
*学校の定期健康診断で治療勧告を受けた際も、受診し報告書を提出した後に入水可能となります。
- 学校生活管理指導表(心臓・腎臓)が未提出の場合(該当者のみ)

よくある質問！



傷があっても、プールに入っているんですか？

ジュクジュクしている傷(出血・浸出液など)がある場合は、基本的にプールに入れません。防水テープ等で保護してプールに入りたい場合は、各家庭で御準備ください



プールに入ると肌が荒れてしまうので、薬を塗ってもらえませんか？

プール活動の後などで、皮膚科から処方された塗り薬による肌のケアが必要な場合は、「おくすり依頼書」にてお知らせください。こちらの書式は、[HP](#)でもダウンロードができます。



みんなで練習！

安心して検査を受けるために

子どもたちが安心して検診を受けられるように、事前に教室や保健室での練習を行っています。



保健室では、実際の検診で使う器具を見たり椅子に座ったり、先生と一緒に流れを確認したりすることで、「どんなことをするのか」「どんな音がするのか」などを体験しています。

実際に検診で使用する椅子に座り口を開ける練習



教室では、絵カードや写真を使って視覚的にわかりやすく説明し、不安を和らげる工夫をしています。

子どもたちは、少しずつ慣れていき、自分のペースで取り組んでいます。



勉強会をしました！



5月に、今年初めて臨海に来た教員を中心に、学校保健についてと、嘔吐処理の研修会を行いました。



嘔吐処理の実践演習ではアレルギーの少ない片栗粉を水に溶かして、色を付けたものを嘔吐物に見立てて、3人1組で処理の練習をしました。

(研修を受けての感想)

養護教諭の先生達と教員がお互いに子供の実態や些細な変化なども共有し合うことがとても大切で、安心安全な学校生活を送ることに繋がっていくのだなと学びました。

