

ほけんだより 5月

令和8年4月30日

東京都立臨海青海特別支援学校

校長 小原 由嗣

今年度が始まってから、1ヶ月が過ぎようとしています。少しずつ、新生活にも慣れてきた頃でしょうか。慣れない生活の中で、緊張が続き、疲れが出やすい時期になります。さらに、今年は熱中症の時期が例年よりも早く来ることが予想されています。ゴールデンウィークは、ゆっくり休養し、心と体をリフレッシュさせ、5月も学校生活を元気に過ごしましょう。

5月の保健目標

熱中症を予防しよう!



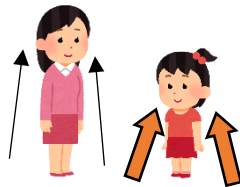
子どもの熱中症の特徴

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。



3食食べる



GWを
元気に
過ごすコツ
5選

適度に
運動をする



しっかりと
睡眠をとる



スマホやゲームを
やらない日を作る



歯みがきも
忘れずに!



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
天使のスキンペーパーミスト





健康診断の日程



月	火	水	木	金 1	土 2	日 3
				視力検査 小6 内科検診 欠席者		
4	5	6	7 視力検査 小5	8 視力検査 小4	9	10
11 視力検査 小3	12 視力検査 小2	13 視力検査 小1	14 腎臓健診【尿検査】 2次(2次対象者と前回未提出者)		15	16
18	19	20 眼科検診 全校	21	22 心臓検診 【心電図検査】 小1・中1対象者	23	24
25	26 健康相談 10:00	27 歯科検診 小2・3・4・5	28	29 尿検査最終 2次対象者と 前回未提出者	30	31

夜尿症が治りません



体のことで困っています

健康相談のお知らせ



他の先生にも話を聞いてみたい

薬について聞いてみたい

本校では、2カ月に1回精神科校医による健康相談(予約制)を行っております。

相談を希望される場合は、担任を通じて保健室までお知らせください。詳しい日程をお知らせいたします。

【医師】市川 宏伸先生(一般社団法人 日本自閉症協会 会長)

[経歴]梅ヶ丘病院元院長、都立小児総合医療センター顧問など

【相談時間】30分程度 *応募多数の場合は、調整させていただくことがあります。

【相談内容】お子様の体や心の健康、発達に関すること、保護者の皆様が抱えるお子様の悩みについて

【相談日時】<1学期の予定>

年	月日	曜日	時間
令和8年	5月26日	火	10:00~12:00
	7月14日	火	10:00~12:00

