



ほけんだより 7月

令和8年6月30日

東京都立臨海青海特別支援学校

校長 小原 由嗣

明日から7月です。梅雨特有の雨や曇りの日が続いていますが、夏はもうすぐです。楽しい行事が多い季節ですが、その一方で、暑さによる疲れや体調不良も起こりやすくなります。

また、6月下旬頃から手足口病や溶連菌感染症など、学校感染症に罹患するケースが増えています。その原因の一つとして、暑さによる疲れが免疫力の低下につながっていることが考えられます。体の抵抗力が弱くなると、ウイルスや細菌に対する防御が十分に働かず、感染症にかかりやすくなります。

御家庭でも、お子さまの様子に気を配っていただき、いつもと違う様子（食欲がない・元気がない・発熱など）が見られた場合は、無理をせず休養するなど早めの対応をお願いいたします。

7月の保健目標

熱中症に気を付けよう



今月の保健行事



日程	曜日	保健行事	対象者
7月1日	水	身体測定	中学部
7月2日	木	身体測定	小5・6
7月3日	金	身体測定	小3・4

日程	曜日	保健行事	対象者
7月6日	月	身体測定	小2
7月7日	火	身体測定	小1
7月14日	火	健康相談	希望者

*産婦人科医によるオンライン相談を御希望の方は、連絡帳にその旨を御記入ください。

健康診断が終了しました

6月で、定期健康診断が終了しました。御理解と御協力、ありがとうございました。

定期健康診断結果のお知らせは、1学期終業式の日に配付いたします。内容を確認のうえ、御家庭で保管してください。

また、治療勧告後の受診、報告書の提出についても、ありがとうございました。未提出の方も、夏期休業等を利用して、受診をお願いいたします。



勉強会をしました！



6月に、初任の教員を対象に、学校保健について、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、3人1組で処理の練習をしました。



(研修を受けての感想)

てんかん発作が起きたとき、事前の訓練がどれほど役に立つか、自分の安心材料になるかを実感しました。今回も実際に嘔吐処理バケツのものをを使って練習ができて、本番のイメージを浮かべながら練習することができました。



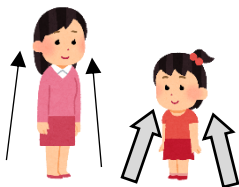
子どもの熱中症の特徴

大人より暑さに弱い



子ども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



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

熱中症予防

- ①こまめに水分補給をする
- ②規則正しい生活をする
- ③室内の温度調整をする
- ④体の深部を冷やす

※マスクを着用した状態での運動は、自分の吐いた温かい息を吸い込むことになり熱中症のリスクが高まります。使用するには十分お気を付けください。



熱中症予防

のためにはどんな

飲み物

をのんだらいい?



オススメ!

<麦茶・お水>

麦茶はミネラルが豊富に含まれています。ミネラルは体の働きを助け、歯や骨のもとになる大切な栄養素です。

また、麦茶や水はスポーツドリンクなどに比べて、肥満やむし歯のリスクが低いという良さがあります。学校に持ってくる水筒には、水またはお茶を入れていただくようお願いいたします。



オススメ!

<スポーツドリンク>

スポーツドリンクなどの砂糖が入った飲み物は、水分や塩分をすばやく補給できます。

一方で、飲みすぎると血糖値が急に変化し、頭痛やイライラ、体のだるさにつながることがあります。また、むし歯の原因にもなります。

遊びや運動の様子に合わせて、麦茶や水と上手に使い分けましょう。

気をつけよう!!

<栄養ドリンク・コーヒー>

栄養ドリンクやコーヒー、紅茶、コーラ飲料などにはカフェインが多く含まれています。

カフェインには利尿作用があるため、水分が体の外に出やすくなります。

そのため、水分補給としては適さず、かえって熱中症のリスクが高まる場合があります。

