

ほけんだより

7月



2025. 7月号
石川県立錦城特別支援学校
保健室

まだ梅雨は明けていませんが、だんだんと暑さも本格的になってきました。今月のほけんだよりでは、夏を楽しく元気に過ごすためのポイントを紹介します。夏休みまであと少しとなりましたが、気持ちよく1学期を締めくくられると良いですね！

熱中症予防 日頃からのこころがけ



これからの時期、気を付けなければいけないのが「熱中症」です。

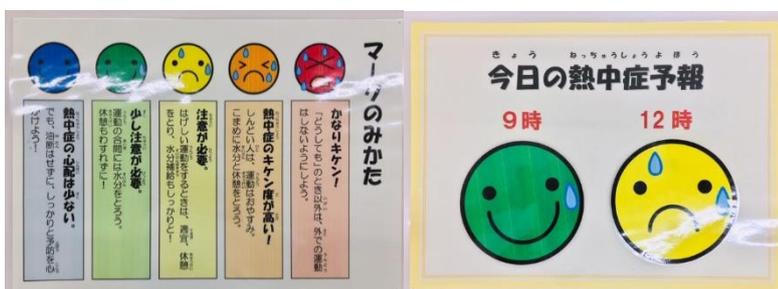
熱中症は、最悪の場合、命にかかわることもあります。普段からしっかり熱中症予防をおこない、暑さに負けない体を作っていきましょう。

きそくただ せいかつ 規則正しい生活をする。 あさ 朝ごはんをしっかり食べる。	のどの かわ かん 感じなくても こまめに すいぶん 水分をとる。	うんどう 運動するときは こまめに きゆうけい 休憩をとる。	たいちよう わる 体調の悪いときは、 むり 無理をしない。
---	--------------------------------------	-----------------------------------	----------------------------------



保健室前の掲示板をチェックしてみよう！

保健室前の掲示板に、下の写真のような『今日の熱中症予報』を貼り出しているのを知っていますか？加賀地方の熱中症の危険度を毎日お知らせしています。



(オレンジ) や (赤) のマークが出ているときは、特に注意が必要です。友達や先生に教えてあげてくださいね！

どうして？

夏でも手洗い・うがい

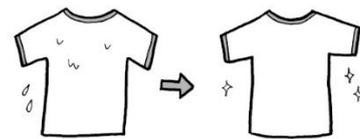
病気を予防するための手洗い・うがいと聞くと、「冬のかぜ・インフルエンザの予防」を真っ先に思い浮かべるかもしれませんがね。では、寒い冬とは正反対の暑～い夏には、病気ははやらず、手洗い・うがいは必要ないのでしょうか？



実は、「手足口病」や「プール熱」など、夏にはやる病気もたくさんあります！かからないようにするための予防法は、やはり手洗いとうがいです。夏でも冬でも一年を通して、しっかり病気の予防を心がけてください。

汗をかいたあとは…

体を動かしたあとは、たくさん汗をかきますが、汗をそのままにしておくと体が冷えてしまいます。せいけつなタオルやハンカチで拭いたり、着替えたりして、きちんと汗のしまつを行ってください。家に帰ったらお風呂ですっきり洗い流し、皮膚の清潔をたもちましょう。



◆保護者の方へ◆

- 4～6月にかけて行った定期健康診断の結果から、専門医の診察が必要なお子さんには、お知らせの用紙をお渡ししています。まだ受診されていない場合は、夏休みの機会に治療されるようお願いいたします。なお、受診後は受診確認書を担任までご提出ください。
- 定期健康診断の結果や、1学期の体重測定結果が記載された「わたしの健康」を近日中にお渡しします。内容を確認されましたら、保護者印の欄に押印して担任まで提出をお願いいたします。
- これから夏本番となり、いっそう厳しい暑さになってきます。水筒には、お茶等の水分を多めに入れて持たせてくださるようお願いいたします。また、ジュースや炭酸飲料等は糖分が多く含まれていますので、糖分の取りすぎに注意して飲み物を選ぶよう、ご家庭でもお気をつけください。
- もうすぐ夏休みです。夏休み明けに、お子さんが元気に登校できるようにするためにも、夏休み中は不規則な生活にならないようお気をつけください。夏休み中にお子さんの健康面で何か心配なことがあった場合（入院をした、大きなけがをした等）には、学校まで連絡をくださるようお願いいたします。

