

ほけんだより 7月



れいわ ねん がついつちちはつこう
令和8年7月1日発行
いしかわけんりつ がっこう
石川県立ろう学校
ほけんたいいくぼうさいか ほけんしつ
保健体育防災課 (保健室)

気温・湿度ともに高い日が続きますね。この時期は体調を崩しやすく、気分も優れない人が増える傾向にあります。また、梅雨明けの頃、雨上がりに日差しが強くなった時は特に熱中症に要注意です。身体がまだ暑さに慣れていない中では、運動などで激しく動いていなくても、熱中症になる危険が大きいので、こまめな水分補給が大切です。

7月の保健行事

7月	1日(水)午前	(幼)体重測定
7月	8日(水)午前	(小)体重測定
7月	9日(木)午前	プール水質検査(1回目)



暑さ指数 (WBGT) とは？

暑さ指数 (WBGT) とは、気温、湿度、輻射熱 (日差し等) からなる熱中症の危険性を示す指標で、単位は気温と同じ $^{\circ}\text{C}$ を用います。「危険」「**厳重警戒**」「警戒」「注意」「**ほぼ安全**」の5段階があり、段階ごとに生活や運動の目安が示されていますので、日常生活の参考にしましょう。環境省の『熱中症予防情報サイト』で、**暑さ指数 (WBGT) の実測値 と 2 日後までの予測値**が表示されます。

これからの季節、ご家庭で外出の際は行き先にある**クーリングシェルター**の場所 (施設) を確認しておくとい良いでしょう。

熱中症かも？と疑わしい時は・・・

- 涼しい場所や日陰のある場所へ移動し、衣服を緩め、安静にして寝る (寝かせる)。
- エアコンをつける、扇風機・うちわなどで風をあて、身体を冷やす。
- 首の周り・脇の下・太もものつけね等の太い血管部分を冷やす。
- 飲めるようであれば、水分 (0.1～0.2% 食塩水、イオン飲料、経口補水液等) をこまめに取り (取らせる)。



保健室

からの

お知らせ

定期健康診断が終わりました。健康診断の結果で所見があった場合は、その都度結果の通知を致しました。特に所見がなかった場合 (異常なし) は、学期末に配付の『健康診断個人カード』でご確認ください。これからますます暑くなりますが、お子さんだけでなく保護者の皆さまも暑さ対策して気持ちよく夏を楽しめますように・・・。

こ きんし ぞうか 子どもの近視が増加しています



げんだい こ う とき しゃかい なか かんきょう き き
現代の子どもたちは“生まれた時からデジタル社会の中”という環境にあり、デジタル機器の
あつか うと わたし いま こ たいへん おも
扱いに疎い私には“今の子どもたちは大変だなあ・・・”と思ってしまいます。

きんし しょうがっこうていがくねん こうがくねん すす じ き
近視は小学校低学年から高学年にかけて進む時期
といわれていますが、ちょうどその時期に眼鏡をかけ
はじめる子どもが増えるので“眼鏡をかけると目が悪
くなる”といった誤解をしている人もいます。

また、近年は近視発症の低年齢化や進行速度の速さ
が心配されています。目からの情報 は約8割と言わ
れています。はっきり見えていることが学習や生活面
の質が向上するので、適切な時期の眼鏡使用と近視
進行予防(例えば屋外活動を積極的に取り入れる、
30-30-30 ルールなど)が大切です。

ら がんしりよく み まん わりあい
裸眼視力1.0未満の割合

がく ぶ 学 部	ぜんこくへいきん 全国平均	ほん こう 本 校
ようちえん 幼稚園	2 6 . 5 %	4 4 . 4 %
しょうがくぶ 小学部	3 6 . 8 %	6 6 . 7 %
ちゅうがくぶ 中学部	6 0 . 6 %	1 0 0 %
こうとうぶ 高等部	7 1 . 1 %	8 8 . 9 %

ねん がつ しりよくけん さけつか
(※R8年4月の視力検査結果から)

なつ たいせつ 夏は「ほどほど」が大切



しょうがくぶ こいずみせんせい き
小学部の小泉先生に聞いてみた！！

Q: 小泉先生はろう学校が初めての職場で2年目になりますね。



どんな仕事も真摯に取り組む姿勢は頼もしいです。小泉先生の心のリフレッシュはどんな事でしょうか？

A: おいしい物を食べることです！週末には友達とご飯を食べに行ったり、疲れた日には仕事帰りにスイーツを買ったりしています。あとは家でかっているトイプードルの「く一太」に毎日癒しをもらっています 🐾



ほけんしつ さいきん 保健室の最近うれしかったこと

しょうがくぶ し か けんしん むしば う はじ は いしや ちりょう
小学部のHさんは歯科検診で虫歯がありましたが、生まれて初めて歯医者さんで治療することができました！と治療したところを見せてくれ、思わず拍手しました。すごい！すごい！すごい！
ふあん 不安だったでしょうが頑張ったんだね (๑)