

ほけんだより

6月号

令和6年6月3日
東京都立清瀬特別支援学校
校長 稗田 知子

梅雨の季節がやってきました。天気が変わりやすいこの時期は体調を崩しやすいので、十分に注意が必要です。衣服の調節にはいつも以上に気を配るようにしましょう。

～6月の保健行事～

日時	学部・学年	行事
6月 5日（水） 9：20～	小1～5	歯科検診
6月 7日（金） 9：30まで	未提出者	尿検査予備日
6月11日（火） 午前	小1・2	聴力検査
6月13日（木） 9：20～	中3	宿泊前検診
6月19日（水） 10：00～	欠席者	歯科検診 予備日



＊6・7健康療育相談について＊

実施日程	申し込み締め切り日
6月20日（木） 9：30～12：00	締め切り済
7月 4日（木） 9：30～12：00	6月27日（木）

健康療育相談申し込みご希望の方は、6月27日（木）までに希望の時間帯を連絡帳または下記のQRコードから読み取りお知らせください。

※時間は1枠30分です。

(9:30～10:00、10:00～10:30、10:30～11:00、
11:00～11:30、11:30～12:00)

※希望者が多数の場合は、新規の方・緊急度の高い方を優先させていただきます。

※次回、健康療育相談は9月5日（木）の実施となります。



＊「検診結果のお知らせ」の配布について＊

定期健康診断の結果、病気や異常の疑いが見つかった児童・生徒には「検診結果のお知らせ」を配布します。「検診結果のお知らせ」を受け取りましたら、早めに医療機関を受診するようにしてください。医療機関での受診の際は、「受診報告書」に結果を記入し学校に御提出ください。受診先についてお悩みの場合は、学区域のクリニックなどに関する情報提供をしますので、御相談ください。

しっかりチェック！



けんこうしんだんのけっか

★できていますか？熱中症にならない「生活」と「対策」★

暑い日に激しい運動をしたり、太陽の下でじっとしていると体にたまった熱を逃がすことができなくなり、気持ち悪さや脱水症状をおこし熱中症になることがあります。

運動が苦手な人も得意な人も、その日の体調や気温によって誰でもなりうるのが熱中症です。

熱中症になりやすい生活

○寝不足

○朝ごはんを食べていない

+α 下痢や発熱をしている

下痢は脱水症状になり、発熱時の運動は体温がさらにあがり危険です。

熱中症になりにくい生活

○睡眠がしっかりとれている

前日の疲れがとれて体調不良になりにくいです。

○朝ごはんを食べている

寝ている間にかいた汗で足りなくなった水分や塩分を取っている人は活動も元気にできます。



運動をする時の熱中症対策

☑準備体操・軽い運動から体を暑さに慣らしていく。

☑運動をするときは、涼しい場所でこまめに休憩する。

☑外で運動するときは、帽子をかぶる。

☑体調が悪いときは、無理をしない。



プールでも要注意な熱中症

水の中だと熱中症にならないと思っていませんか？水温が高くなると、水の中では、じっとしていても体温があがりやすく、汗をかいていても分かりにくいのです。そのため、いつの間にかくららして熱中症に…なんてことも。プールの時もこまめに水分補給、休憩を忘れずに行いましょう。

食べて実感！ 朝食の効果

「朝ごはん、食べてきた？」朝食を食べないことが「いいこと」のように誤解されているとも感じます。朝食にはこんな効果があります。ぜひ食べて実感してみませんか。

- ◎脳にエネルギーが補給される
- ◎体温が上がり、体がしっかり動く
- ◎腸が刺激され、スムーズな排便に



新年度の環境の変化や人間関係による疲れ・ストレス。その影響が現れやすくなる時期になりました。

○身体的な症状（頭痛・腹痛・食欲不振・めまい）

○精神的な症状（やる気が出ない・イライラ・不安・焦り）

これらを解消するにはリラックスが大切です。自分が「こうすると落ち着く」と思う方法で、心と体をいやしてくださいね。

