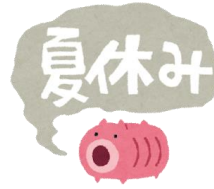


ほけんだより



令和6年7月19日
東京都立清瀬特別支援学校
校長 稗田 知子

今学期も日々の健康観察や学校保健活動に御協力いただきありがとうございました。暑い日が続きますが、熱中症や体調管理、けがに気をつけながら夏休みを過ごしましょう。2学期、元気に会えるのを楽しみにしています。



☆9月の保健行事について☆

日時	学部・学年	行事
9月 4日(水) 午前	小5・6、中学部	身体測定
9月 6日(金) 午前	小1～4	身体測定
9月19日(木) 9:20～	小6	宿泊前内科検診

☆9月 健康療育相談について☆

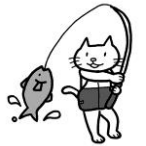
9月5日(木) 9:30～12:00

健康療育相談を申し込みご希望の方は、9月2日(月)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。



2学期に移動教室に参加予定の皆さんへ

宿泊行事の前には、保健調査とお薬の回収があります。お薬の調整が必要な人は、夏休み中に主治医と相談の上、必要な処方を受けるようお願いいたします。

宿泊行事に出発する前に、数週間新しいお薬の内容で生活し、体が慣れている状態で出発することが望ましいです。お薬の提出日を過ぎてからの内容の変更は、全体の安全管理のため原則受付できません。御理解・御協力をお願いいたします。

※主治医から、緊急でお薬の内容変更を指示された場合は、お知らせください。



けんこうな生活のために

やす ちゆう はや
休み中も早ね・
はや お
早起きをつづける



うん どう
おてつだいや運動で
からだを動かす



つの
冷たいものの
ちゆう い
とりすぎに注意

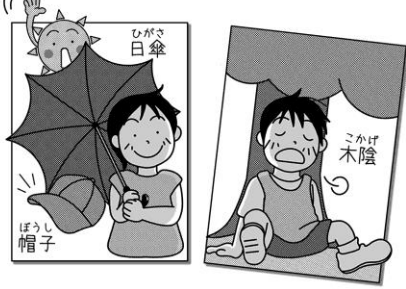


ど しょくじ
3度の食事をしっかり、
おやつはひかえめ



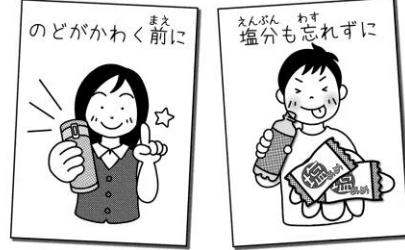
ねっちゅうしょう よぼう
熱中症の予防をしよう

ちやくしやにっこう
直射日光をさける



熱中症に注意!

こまめに
水分・塩分を補給する



ほげ 激しい運動は
 あつ 暑さに慣れてから



むり をしないで やすむ
無理をしないで休む



ねっちゅうしょう
熱中症にならないために…運動前にチェックすること



あさ ①朝ごはんは食べましたか？



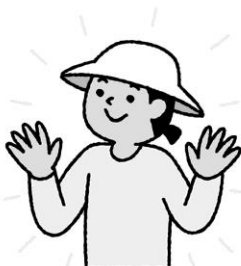
たいちよう ②体調に問題はないですか？



すいぶん ③水分はとりましたか？

日焼けはやけど 紫外線対策を!

ひや 日焼けはやけどと同じで皮膚はダメージを受けています。普段から紫外線対策を心がけてください。



がいしゅつ 外出時は帽子や日傘、長袖シャツなどで紫外線をガード。



うみ 海や屋外での運動時は日焼け止めなどを効果的に活用。



てきど 適度な水風呂などで日焼け部分を冷やし、化粧水などで保湿。



ひりひりとした痛みや水泡があるときは病院を受診。