



令和7年7月1日
東京都立清瀬特別支援学校
校長 稗田 知子

6月下旬から30℃以上、ジメジメと蒸し暑い日が続いています。湿度が高い日は特に熱中症に注意が必要です。熱中症対策を行って元気にすごしてください。暑い日は、アイスや冷たい物がおいしく感じ、ついついとりすぎてしまいますが、冷たい物は胃腸が冷え消化機能が弱まり食欲を低下させます。暑い日こそバランスの良い食事をするようにしましょう。

❖7月・9月 療育相談について❖

日時	申し込み締め切り日
7月 10日(木) 9:30～	7月3日(木)
9月 11日(木) 9:30～	9月4日(木)

御希望の方は、時間帯を連絡帳または右の2次元バー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・学校が判断した緊急度の高い方を優先させていただきます。



<https://forms.office.com/r/mYyHbrgqyu>

❖産婦人科医によるヘルスケアに関する専門相談について❖

お子様の体や成長についての不安・月経(生理)に関すること・

思春期の心や体について産婦人科医に御相談を希望の方は右の2次元バー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。

<https://forms.office.com/r/tLQ012w5K2>



❖「定期健康診断の結果」の配布について❖

定期健康診断が6月30日で終了しました。結果の一覧表と身体測定結果を7月17日に配布しますので御確認をお願いします。また、「検診結果のお知らせ」を受け取っている方は、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！



2学期の宿泊行事に参加予定の皆さんへ

宿泊行事の前には、保健調査と薬の回収があります。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できることが望ましいです。提出日を過ぎてからのお薬の内容変更は、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。

7月の保健目標：熱中症の予防をしよう



水分補給のときの注意!

気温が高く、よく汗をかく夏は、体の中の水分が失われやすい時期です。こまめに水分を補給しましょう。



気をつけたいのは、清涼飲料水です。清涼飲料水には、糖分が多く含まれています。糖分をとりすぎると、肥満やむし歯、糖尿病などになるリスクが高まります。また、清涼飲料水でおなかがいっぱいになると、食事がきちんと食べられず、栄養が偏ってしまい、夏バテの原因になってしまいます。

そのため、ふだんの水分補給には、水かお茶がおすすめです。外遊びや運動をしてたくさん汗をかいた後は、水分だけでなく、塩分もとりましょう。

水分補給は大切ですが、冷たいもののとりすぎには、注意が必要です。冷たいものをゴクゴク飲みたくなるかもしれませんが、あまり冷たいものばかりとると、体の中が冷えすぎて体調が悪くなったり、おなかが痛くなったりするかも!?

体のことを考えて、上手に水分補給しましょう。

