

令和8年7月1日

東京都立清瀬特別支援学校

校長 稗田 知子



今年の夏も暑くなる予報が出ています。「WBGT(=暑さ指数)」は熱中症を予防するための目安です。「暑い」というと、気温が高いことだと思いかもかもしれませんが、WBGT は、気温だけでなく、体や健康に大きく関係する周りの状態(湿度・日射・気流)も考え合わせて作られています。WBGT が28(厳重警戒)を超えると、熱中症になる人が急に増えるとされています。暑い時季は、ニュースや天気予報などでぜひ、確認してみてください。

❖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、数週間は新しい薬の内容で生活し、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。御理解と御協力をお願いいたします。

※主治医から、緊急で薬の内容変更を指示された場合は、お知らせください。

❖7月の療育相談について❖

7月9日(木)9:30~12:00 です。

御希望の方は、7月2日(木)までに希望の時間帯を連絡帳又は右の二次元コードから読み取り、お申込みください。

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



※時間は1枠 30 分です。

※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。

※9月は9月24日(木)に実施します。

※今回より、二次元コード(URL)が変更されました。

❖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連絡帳又は右の二次元コードから読み取り、お申込みください。

※時間は1枠 30 分です。

※今回より、二次元コード(URL)が変更されました。

<https://forms.office.com/r/k7GKNRHN1W>



❖「検診結果のお知らせ」の配布について❖

定期健康診断が6月30日をもって終了しました。全校児童・生徒に「定期健康診断結果のお知らせ」および「身体測定結果のお知らせ」を、7月14日に配布いたしますので、御確認くださいようお願いいたします。

また、健康診断の結果、受診が必要な所見や未受診の健診項目がある場合は、「受診勧告」を配布しています。受け取られた方は、お早めに医療機関を受診し、受診後は「受診報告書」を学校へ御提出ください。

7月の保健目標：熱中症の予防をしよう

夏は「ほどほど」が大切

うんどうも
「ほどほど」に
しよう



ゲーム時間は
「ほどほど」にする



部屋は
「ほどほど」に
冷やす



冷たいものは
「ほどほど」にとる



体の冷やしすぎに 注意して!

◆冷たい飲み物や食べ物ばかりとる

→胃腸を冷やし、
食欲不振や
下痢・腹痛などを
引き起こします。



◆エアコンの設定温度が低すぎる

→外気温との
差が大きすぎて
自律神経が乱れ、
身体の不調につながります。



皮膚のトラブルをふせぐために

虫刺され



肌の露出は減らし、
虫よけ剤も活用

紫外線



日中に外出するときは、
帽子や日傘で対策を

あせも



汗はこまめにふき、
皮膚を清潔に保つ

とびひ



かゆくてもかかない。
患部は洗って清潔に