



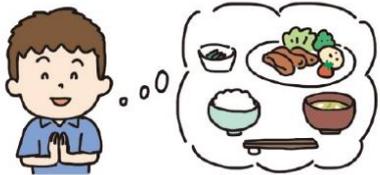
令和6年7月1日(月)  
都立墨田特別支援学校長  
朝日 滋也

梅雨の合間でも、真夏を感じさせる日が多くなってきました。水分補給やこまめな休憩を取りながら過ごしましょう。また、1学期も残り1か月を切りました。暑い日もありますが、体調不良やけががなく1学期を終えられるといいですね。

### ★夏を元気に乗り切るために

夏ばてを防止するためには、朝、昼、晩と3食をしっかりと食べることが大切です。暑いからといってクーラーで室内を冷やし過ぎる、ずっとクーラーのきいた部屋にいる、アイスなどの冷たいものばかり食べ過ぎるなどをしていると体調を崩してしまうことがあるので注意しましょう。

3度の食事をしっかり、おやつはひかえめ



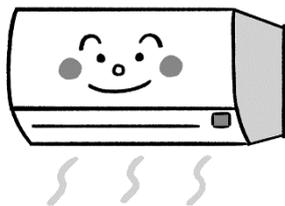
クーラーのきいた部屋にこもらない



冷たいものとりすぎに注意



### ★冷房の使い方要注意!



暑い日は、外に出ず、冷房が効いた部屋で過ごしたくなりますが、冷房が効きすぎた部屋にこもっているのは、かえって体調不良の原因になります。エアコンは28度に設定することが望ましいとされています。部屋に閉じこもっていないで、たまにはスポーツや散歩をしたり、外に出かけたりして身体を動かしましょう。また、冷房の感じ方には、個人差があります。体調によっても、違いがあります。もし寒さを感じるようなら、エアコンの設定温度を上げたり、カーディガンなどで調節したりしましょう。

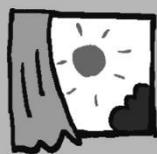


### 冷やしすぎはNG! 冷房病

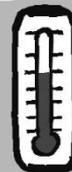
冷房病(クーラー病)は冷房の効いた部屋に長時間こもったり、涼しくなった部屋と暑い屋外を行き来したりすることで、疲労感、肩こり、頭痛、腹痛などのさまざまな調子が現れることをさします。対処法としては、室内と外との気温差を5℃以内に調整する、冷風が体に直接当たらないようにする、軽い運動で体温調節機能を刺激する、お風呂でぬるめの湯に入って温まるなどがあります。



# 室内でも熱中症対策が必要です!



総務省 消防庁のデータ(令和5年5月~9月)によれば、  
熱中症の発生場所の約4割が「住居」(敷地内全ての場所を含む)だそうです。  
次のような点に留意して、室内でも熱中症を予防しましょう!



部屋の温度・湿度を  
こまめに確認する

高温多湿では  
ないですか?



適切な室温  
(目安は28℃以下)に保つ

エアコンの除湿機能も活用しよう!

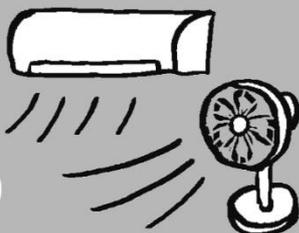


のどがかわいていなくても  
こまめに水分を補給する

汗をかいたときは塩分も!



夜間(就寝中)の  
熱中症にも注意しましょう。  
適切にエアコンなどを使い、  
寝る前の水分補給も  
忘れずに!



\*\*\*\*\* <保護者の方へ> \*\*\*\*\*

日頃から、保護者の方には保健活動への御協力をいただき、大変感謝申し上げます。御協力のおかげで、健康診断を無事に終えることができました。これから、暑い日が続きますが、お体御自愛ください。下記に健康相談と配布書類についてお知らせしますので、御確認ください。

## ◆ 健康相談を実施しています 9月11日(水)、10月9日(水) 午前中

本校では毎月1回、精神科学校医による健康相談を行っています(予約制)。健康で落ち着いた学校生活を送ることができるように、医学的な立場から助言をいただいています。相談を希望される方は、担任または保健室までお知らせください。

精神科学校医：荻野 耕平先生(五和貴診療所)

※8月の健康相談は夏季休業中で実施しておりませんので、御了承ください。なお、7月の健康相談は予約が埋まっているため、2学期からの日程をお知らせしています。

## ◆ 終業式前に配布する書類について

### ① 定期健康診断結果のお知らせ

1学期に実施した身体測定・各検診の結果一覧をお渡しします。御家庭で保管してください。要受診や所見ありの項目があった方は、夏休みに受診するようにし、結果を新学期に御報告ください。

### ② 夏休みの健康記録

長期休業中のお子さんの健康状態について学校へ伝えておきたい事項がありましたら御記入いただき、始業式の日提出してください。(提出は任意です。)