



令和7年7月1日(火)
都立墨田特別支援学校 長
深谷 純一

梅雨入りしてから、湿度が高くジメジメとする日が多くなりました。湿度が高いと汗が蒸発しにくくなり、体温調節がうまくいかず、体調不良になりやすいと言われています。実際、体調不良の欠席や早退、保健室で休養する児童・生徒が増えています。エアコンのドライ機能などをうまく利用しながら、湿度を調整して梅雨を乗り切りましょう。



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。

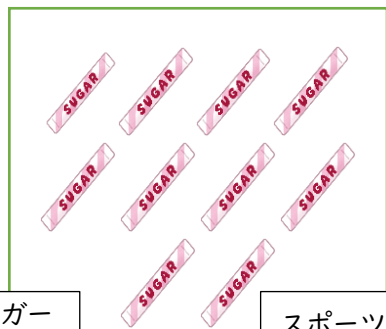
そのため、ふだんの水分補給には、水かお茶がおすすめです。外遊びや運動をしてたくさん汗をかいた後は、水分だけでなく、塩分もとりましょう。

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ที่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。



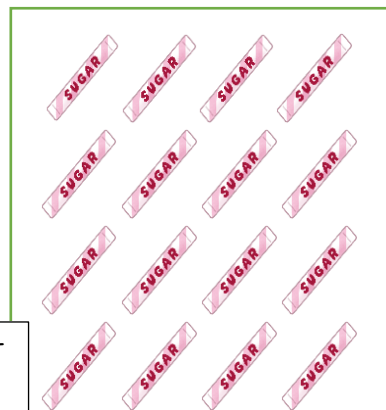
スティックシュガー
10本分(約30g)



スポーツ
ドリンク



スティックシュガー
16本分(約50g)



コーラ

夏の皮膚トラブルを防ぐ

夏は汗による湿疹、虫刺され、日焼け等の皮膚トラブルが起きやすい季節です。

汗をこまめに拭く、日焼け予防・虫よけグッズを使う、長袖や帽子で露出を減らす等の対策をしましょう。



保健室からお知らせ

健康相談について

7月9日（水）、9月10日（水）午前中

本校では毎月1回、精神科学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。

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、始業式の日に提出してください。（提出は任意です。）

皆様の御協力のおかげで、今年度の定期健康診断を無事終えることができました。ありがとうございました。

慣れない健診に怖がる児童・生徒もいました。もしも何かあったときにスムーズに受診ができることは今後必要なことと考えています。毎年実施する健康診断を経験として積み重ねていきたいと思っています。

・・・保護者の方へ ～夏休みは、治療のチャンスです～

4月から実施した健康診断の結果から、受診や治療が必要な場合は、お子さんを通じてすでにお知らせしています。受診や治療は、順調にすすんでいるでしょうか。

まだ医療機関を受診していない場合は、時間のとりやすい夏休みを利用して、受診や治療をお願いします。特に、むし歯の治療などは一定の期間が必要となる場合もあります。夏休み中に治療が終わるように、早めに受診してください。

