

ほっけんだより 7月

令和8年7月6日（月）
都立墨田特別支援学校 長
深谷 純一

今年の梅雨は雨の降る量が多く、気温は落ち着いていましたが、湿度が高くジメジメとした日が多くありましたね。梅雨が明けると一気に気温が上がると言われています。気温や湿度が高い日は体に疲れがたまりやすく、熱中症にも注意が必要です。こまめな水分補給や休息を心がけ、元気に夏を過ごしましょう。



★暑さに負けず、元気に夏を過ごそう！

7月は、気温や湿度が高い日が増えていきます。暑い日には、体の中に熱がこもりやすくなり、汗をたくさんかくことで体の中の水分や塩分も失われます。そのまま無理をして活動続けると、頭が痛くなる、気持ち悪くなる、体がだるくなることがあります。これが熱中症のサインです。熱中症を防ぐために大切なのは、「早めに」「こまめに」行動することです。喉が渇いてから水を飲むのではなく、休み時間や運動の前後など、時間を決めて少しずつ水分を摂りましょう。そして、たくさん汗をかいたときは、塩分を含む飲み物や食べ物をとることも大切です。日頃から、無理に頑張るすぎないことも、自分の体を守る大事なことです。

運動中の熱中症をふせぐには



水分・塩分補給
.....



休憩
.....



思いやり
.....

スポドリ 飲みすぎ 糖分 摂りすぎ

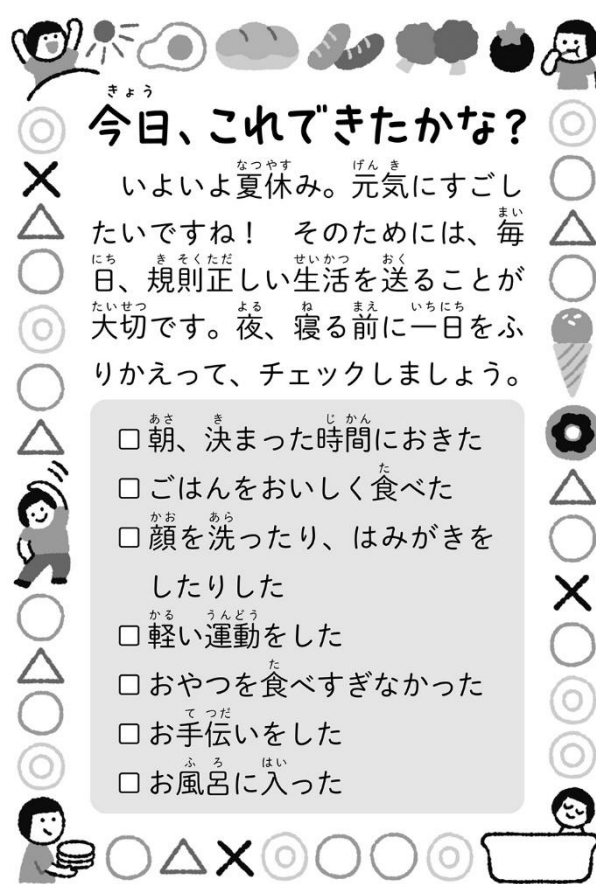
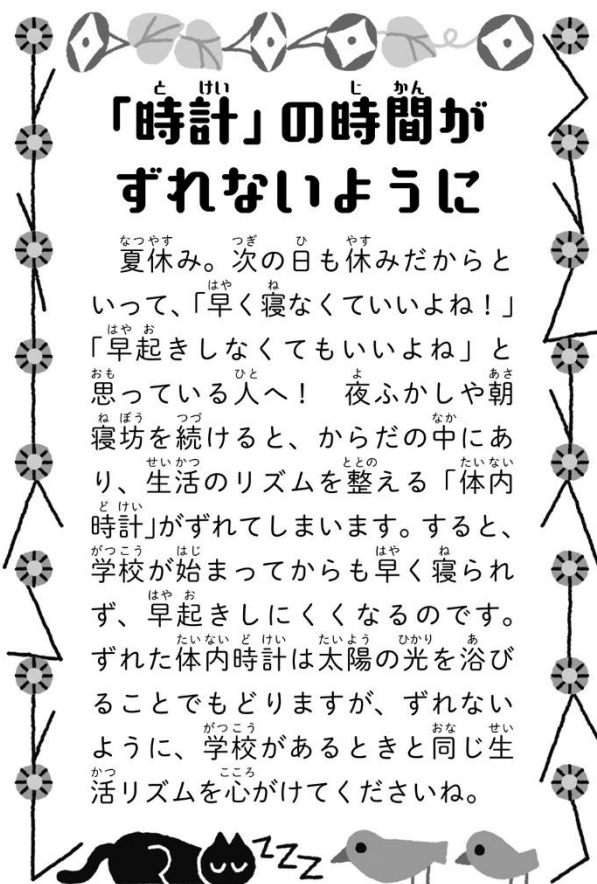
日常的な水分補給は水でしょう



夏を元気に過ごすためには、毎日の生活リズムも大切です。夜更かしをすると、朝ごはんが食べられなかったり、体の疲れがとれなかったりして、暑さに負けやすくなります。早寝・早起きを心がけ、朝ごはんをしっかり食べて登校しましょう。汗をかいたあとは、着替えやタオルで体を清潔にすることも忘れずに。

自分の体調に気づき、早めに休むことは大切です。「少し変だな」「いつもよりつらいな」と感じたら、我慢せず近くの先生や大人に伝えましょう。水分補給、休憩、睡眠、食事を意識して、暑い夏も元気に過ごしていきましょう。

★夏休みも規則正しい生活を心掛けよう！



***** <保護者の方へ> *****

◆ 健康相談を実施しています

7月8日（水）、9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。

◆ ほけんだよりの配布方法について

9月のほけんだよりからマチコミメールによる配信を開始します。マチコミメールの登録がお済みでない方には引き続き紙での配布をいたします。御協力よろしくお願いいたします。

◆ 学校における緊急時薬（スピリア、ネフィー）の取り扱いについて

「てんかん発作時のジアゼパム点鼻液（スピリア）」「アナフィラキシーショック時のアドレナリン点鼻液（ネフィー）」を教職員が児童・生徒に代わって投与を行うことについて、文部科学省から通知がありました。それに伴って、本校では2学期から対応を開始します。これらのお薬の対応を御希望される方は、学校までお知らせください。