



令和6年7月1日
 東京都立羽村特別支援学校長
 井上 一仁
 養護教諭 内村 はなよ

暑い日が増えてきて夏の始まりを感じさせる季節になってきました。これからの時期は、暑さで食欲がなくなったり、体力がなくなって体の調子を崩しやすくなります。「ぐっすり眠る」「朝ごはんを食べる」「水分を摂る」など規則正しい生活を心がけましょう。



暑い夏を健康に過ごすためのやくそく

熱中症



基本は無理をしない。
 のどが渴く前に水分補給。

胃腸の機能低下



アイスや清涼飲料水など
 冷たいものを取りすぎない。

冷房病



冷房のタイマーを上手に
 活用して冷えすぎに注意！

上手な水分のとり方

コップ1杯くらいの量を飲む
 (一気にたくさん飲まない)

朝起きたとき、食事や運動のとき、入浴後、寝る前などこまめにとる

汗をたくさんかいたときは、塩分が入ったスポーツドリンクを

～虫刺されや汗の始末も注意しよう～

虫に刺されたら...

よ～く洗って冷やしましょう

腫れやかゆみがひどいときは病院へ。

汗の始末を忘れずに!

汗をかいたまま冷房のきいた部屋にいとかせひくよ!

タオル! タオル!

タオル! タオル!

ダメだよ～!

大丈夫! いらぬ!

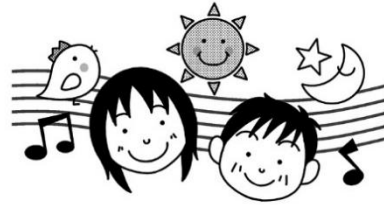


夏バテにならないように

しっかり水分補給



生活リズムをくずさない



ぬるくていいので 湯船につかる



しっかり睡眠



冷やし過ぎない



食事は栄養パーフェクトで



定期健康診断の結果について



4月から続いておりました定期健康診断が終わりました。保護者の皆様には書類の提出を含め御理解、御協力いただきありがとうございました。

定期健康診断の結果につきましては「**定期健康診断結果のお知らせ**」に記載して、**夏休み前に全員に配布**いたします。受け取りましたら内容について御確認ください。

また、各検診で**異常の疑いがある**とされた児童生徒には「**〇〇検診結果のお知らせ**」というお知らせを配布しております。受診がまだの方は夏休みを利用されるなどして医療機関への受診をお願いいたします。



療育相談について

毎月第3水曜日、精神科校医の三ツ汐先生による療育相談を行っています。

7月の相談枠は、あと1件16:00~の枠が空いています。お子様について相談したいことがありましたら、担任を通じて御連絡ください。

次回は**9月18日(水)** 時間は、15時~17時です。

