

ほけんだより7月

ふじざくら支援学校
保健室
令和7年 7月 1日

6月から続いている梅雨があけると、いよいよ本格的な夏がやってきます。急激に暑くなったり、体が暑さに慣れていないと、「熱中症」にかかりやすくなります。こまめに水分補給や休憩をとる、外に出るときには帽子や日傘を使用し直射日光を避けるなどの「熱中症対策」をして、健康に気をつけながら、元気に過ごしましょう。



6月4日に小学部6年生の6名が「全国小学生歯みがき大会」に参加しました。DVDを観ながら、正しい歯のみがき方について学びました。



熱中症の症状を覚えておきましょう



【重症度Ⅰ度（軽症）】手足のしびれ、めまい・たちくらみ。こむらえりなど→涼しい場所に避難、体を冷やして水分補給。



【重症度Ⅱ度（中等症）】吐き気がする、頭痛、だるい、意識がおかしいなど→すみやかに医療機関を受診。



【重症度Ⅲ度（重症）】意識がない、返事をしない、けいれん、まったく歩けない、体が熱いなど→救急車を呼ぶ。

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なので、こまめに水分を補給しましょう。清涼飲料水には糖分が多く含まれているため、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、食事がかたよってしまい、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や麦茶がおすすめです。外遊びや運動をしてたくさん汗をかいたあとは、水分だけでなく塩分・スポーツドリンクをとりましょう。

あまり冷たいものばかりとると、体の中が冷えすぎておなかの痛くなったり、体調が悪くなってしまう。体のことを考えて、上手に水分補給をしましょう。



夏を乗り切る衣服テク

暑い夏は、風通しのいい衣服で快適に過ごしましょう。速乾性のドライTシャツ、熱を吸収しにくい白い色の衣服など、夏向きの衣服が味方になります。

昔ながらの楊柳という布も、おすすめ。生地のシボ（凹凸）によって、肌にベタつきくっつかないので、さらっとした肌触りです。また、通気性に優れており、体から出る熱や湿気を外に放し出してくれるサッカー生地も、暑い夏にピッタリ。衣服を工夫して、暑さを乗り切りましょう!

7月の行事予定

	行 事	対 象	日 時
小学部	体重測定	1～4年	7月 3日（木）9：30～
	体重測定	5・6年・Aクラス	7月 2日（水）9：30～
中学部	体重測定	中学部全員	7月 2日（水）9：30～
高等部	体重測定	高等部全員	7月 1日（火）9：30～
2W 体重測定		肥満傾向・やせ傾向の者	7月14日（月）9：30～

