

ほけんだより 夏休み号

ふじざくら支援学校
保健室
令和7年7月18日



… 保護者の方へ ~夏休みは、治療のチャンスです~ …

明日から待ちに待った夏休みです。夏休み中は、家でのおんびり過ごし、放課後デイサービスに行ったり、遠くにお出かけしたりと普段とはちがう生活リズムになるとおもいます。2学期、スムーズに学校生活がスタートできるよう、夜更かしや朝寝坊はときどきにして、学校がある日と同じ生活リズムで過ごすよう心がけてください。とても暑い日が続きそうですが、夏休みを元気に乗り切って、2学期に会えるのを楽しみにしています。

**長い休みは、
完結になるチャンスです!**

治療・受診をすませよう!

健康診断で見つかった病気や異常は、時間がとりやすい休みのうちに検査・受診して治療しましょう。治療がすんだら学校へのお知らせもお忘れなく。



食生活をチェックしよう!



1日のエネルギー源「朝食」はもちろん、夏バテ予防に3食しっかり、栄養バランスよく食べましょう。甘いお菓子や冷たいおやつはひかえめに。

少しずつでも…早く寝よう!

いきなりはむずかしくても、今日はきのうより少し早く、明日はさらに早く…。休み中も少しずつでも早寝を続けて、毎日の早起きにつなげたいですね。

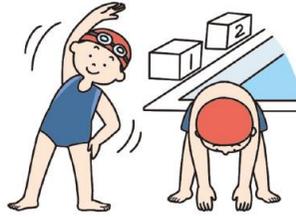


水の事故を防ごう!

暑い夏は、海や川、プールでの水遊びが楽しいですね。安全に水遊びを楽しむために、次のことに注意しましょう。

水遊びのときに注意したいこと

- ・準備体操をする
- ・水の中や近くでふざけない
- ・時間を決めて休けいをとる
- ・体調が悪いときはムリをしない



プールでは、さらにココにも気をつけて

- ・施設のルールや係員さんの指示を守る

海や川では、

さらにココにも気をつけて

- ・子どもだけで遊びに行かない
- ・大人の注意をきちんと聞く



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。

受診が済みましたら、受診勧告書に結果を記入し、学校に提出をお願いします。



保健室からの配布物

本日、健康手帳、夏休みの健康調査、はみがきチャレンジ(歯科検診で所見のあった児童生徒のみ)を配付しました。

●健康手帳

1学期に行った健康診断の結果が記録されています。

●夏休みの健康調査

夏休み中の健康状態をお知らせください。

●はみがきチャレンジ(対象者)

夏休み中に歯と口に良い生活習慣を身につけられるよう取り組んでください。

※2学期の始業式(8月27日)に提出をお願いします。

※はみがきカレンダーは必要な児童生徒にのみ配付しています。

夏こそお風呂に浸ろう!

「夏は湯船に浸ると暑いから」と言って、シャワーで済ませていませんか? シャワーで汗を流すとすっきりしますが、夏こそお風呂に浸ってほしいのです。冷たいものをとったり、クーラーがきいた部屋で過ごす時間が長かったりしているうちに、いつの間にか体は冷えています。体の冷えは、夏バテや体調不良の原因になります。お湯の温度は38~40℃くらいが理想です。お風呂に浸かって、暑い毎日乗り越えましょう!

8月の保健行事

| | 行事 | 対象 | 日時 |
|-----|------|----------|----------------|
| 小学部 | 身体測定 | 高学年・Aクラス | 8月29日(金) 9:30~ |
| 中学部 | 身体測定 | 中学部全員 | 8月29日(金) 9:30~ |
| 高等部 | 身体測定 | 高等部全員 | 8月28日(木) 9:30~ |