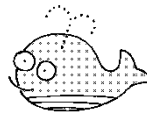


ほけんしつ



No.5

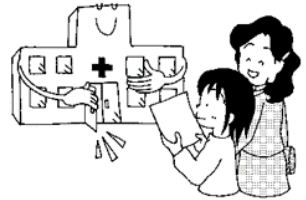
R4. 7. 1
所沢特別支援学校
ほけんしつ



6月27日に梅雨明けが発表されました。今年の梅雨は史上最短期間だったそうです。梅雨が明けると暑い夏！！今年もとっても暑い夏が予想されます。自分でしっかり体調を整え、無理をせずに楽しい思い出をたくさん作ってください。

■定期健康診断が終了しました

保護者の皆様には、問診表や尿検査等にご協力いただきありがとうございました。健診の結果については、9月の体重測定後に配布する『けんこうてちょう』にてご確認ください。また、受診・相談が必要な児童生徒には、健診後にお知らせを配布しています。受診がまだな人は夏休みを利用して受診をお願いします。



■色覚検査について

学校で行なう健康診断では実施していませんが、希望があれば検査することが可能です。先天色覚異常は、男性の5%（20人に1人）女性の0.2%（500人に1人）の割合で見られます。色が全く分からないのではなく、異常の程度やその時の状況によって色が見分けにくいことがあります。学校の検査で異常の疑いがあった場合には、眼科の受診をお願いします。検査の希望は、連絡帳にてお知らせください。

■今年も歯みがきカレンダーを配布します

毎年恒例となりました、夏休み中の歯みがきカレンダーを今年も配布します。配布予定日は7月20日（水）です。夏休み中に歯みがきできた人は、歯みがきカレンダーに色をぬったりシールをはったりして、2学期の始業式に学校に提出してください。提出してもらった歯みがきカレンダーは保健室の廊下に掲示したいと思っておりますので、たくさんの歯みがきカレンダーをお待ちしています。



■7月の保健目標

げんき みずあそ
「元気に水遊びをしよう」



ねっちゅうしょうよぼう ■熱中症予防

あつ 暑くなってくると、ちゅうい 注意が必要なのが、ねっちゅうしょう 熱中症です。あつ ひ はげ うんどう 暑い日に激しい運動をしたり、しつおん たか 室温の高い場所ばしょにいたりすることで、からだ すいぶん 不足したり、たいおんちようせつ 体温調節ができなくなったりして、さまざま 症状しょうじょうがでます。外で遊ぶ時などはマスクをはずすなど、ねっちゅうしょう 熱中症にならないための方法を確認しておきましょう。

ねっちゅうしょう ひ お じょうけん 熱中症を引き起こす条件

かんきょう

- 気温や湿度が高いとき
- 風が弱いとき
- 閉めきった室内
- 急に暑くなった日



からだ

- 寝不足のとき
- 朝ごはんを食べていないとき
- 下痢や発熱等のとき



こうどう

- 激しい運動
- 慣れない運動
- 長時間の外での作業



ねっちゅうしょう ひ お かのうせい 熱中症を引き起こす可能性

こんな 症状しょうじょうは 熱中症ねっちゅうしょうのサインです。
すずい 涼しい場所へ移動し、きゅうよう 休養をとりましょう。
むり 無理をせずに、はや 早い たいおう 対応が大切です。



めまい・頭痛・立ちくらみ



だるさ・吐き気



汗がひどい・汗をかかない

暑さに負けず、元気にすごすための9カ条を教えます！

な んどもこまめに水分補給

つ めたいたべものやのみものにかたよらず



バ ランスよくなんでも食べよう

テ レビやゲームは時間を決めて

に っちゅう（日中）は外で元気に遊ぼう



ち ようしょく（朝食）は毎日必ず食べよう

ゆ ぶねにゆっくりつかって疲れをとろう

う わぎ1枚を持ち歩き。エアコンの効きすぎに対応しよう

い つも早起きで今日も元気！

