



とちぎけんりつましことくべつしえんがっこう
栃木県立益子特別支援学校
れいわ ねん がつごう
令和7(2025)年 7月号

7月に入り、もうすぐ夏休みが始まります。今年の夏も例年よりも気温が高く、
厳しい暑さとなる見込みです。夏に気を付けたいことといえば、熱中症や突然の
落雷やゲリラ豪雨、水の事故、夏に流行する感染症など、たくさんあります。
ジメジメと蒸し暑い日や湿度が高い日は特に熱中症に注意していきましょう。

7月の保健目標

熱中症に気を付けよう！



●熱中症とは

暑い環境で、体温を調節する機能が狂ったり、体内の水分や塩分バランスが崩れたりすることで、頭痛やめまい、
けいれんや意識障害が起こることで、熱中症は、屋外でも屋内や夜寝ている時でも起こることがあるので、
日頃から気温と湿度に留意してエアコンを上手に使い、こまめな休憩や食事、睡眠で体調を整えることも大切
です。もう一度、対策について確認をして熱中症に備えましょう。

直射日光をさける



熱中症に注意！

こまめに水分・塩分を補給する



激しい運動は暑さに慣れてから



無理をしないで休む



4月から実施してきた健康診断への御協力、
ありがとうございました。
健康診断で所見があった児童生徒には、検診結果
のお知らせを配布しています。まだ治療がお済み
でない方は早めの受診をおすすめいたします。
夏休み前には、「けんこうのたより」も配布します
ので、御確認ください。

健康診断で 治療勧告のおたより をもらった人へ

勉強でモスポーツでも、
自己管理ができなければ
いい結果は出せません。自由に使える時間が増える
夏休みは、自分のメンテナンスをする絶好の機会です。
治療をすっきり終わらせて、気持ちよく新学期を迎えましょう。



夏は虫に刺されたり、紫外線が強かったり、動くことでたくさん汗をかいたり、菌が繁殖しやすい状況になりやすいです。皮膚トラブルを防ぐために清潔を保ちましょう。

虫刺され

- ひどいかゆみや腫れ、痛み、赤みがある
- 何度もハチにさされた
- 針や毛がとれない
- 気分が悪くなった



こんな時は病院に行きましょう

虫刺されの手当て

- 針や毛が残っていたら毛抜きやテープなどで取る
- ハチやアブなどに刺されたら指でつまんで毒を出す
- 石けんで洗って流水で流す
- 腫れていたら冷やして薬を塗る



夏の皮膚トラブルを防ぐ



露出を少なく、グッズも活用



拭いて、流して
清潔に！



日焼けはやけど 紫外線対策を！

日焼けはやけどと同じで皮膚はダメージを受けています。普段から紫外線対策を心がけてください。



外出時は帽子や日傘、長袖シャツ等で紫外線をガード。



海や屋外での運動時は日焼け止めなどを効果的に活用。



適度な水風呂などで日焼け部分を冷やし、化粧水などで保湿。



ヒリヒリとした痛みや水泡があるときは病院を受診。