

ほけんだより7月

那須特別支援学校保健室

R7. 7. 3

暑さが日に日に増しいよいよ夏本番です。楽しい夏を過ごすには、暑さに強い体づくりが欠かせません。基本はバランスのいい食事、十分な睡眠です。また暑いからといって涼しい部屋ですずっと過ごすより、適度な運動を続けて暑さに慣れることも大切です。

こまめな水分補給と休憩も忘れずにとって、暑さに負けず、元気に夏休みを迎えましょう。

行事

7月18日(金)
第1学期 終業式

連絡

終業式の日に「令和7年度身体計測・定期健康診断結果のお知らせ」を配付します。



保護者の皆様へ

定期健康診断の諸検査の御協力ありがとうございました。所見のあった児童生徒には、受診の勧めを配付しました。受診がまだの方は夏休み中に受診・治療に連れて行ってあげてください。

熱中症の原因は3つの不足!?

睡眠不足

睡眠不足だと汗をしっかりとかけなくなつて、体温の調節がうまくできなくなるよ。毎日しっかり寝よう。



水分不足

夏はたくさん汗をかくから、体の水分が足りなくなるよ。こまめに水分補給をしよう。



運動不足

運動不足だと体力が落ちて熱中症になりやすくなるよ。朝や夕方など涼しい時間に軽い運動をしよう。



熱中症にならないように自分の体の調子を考えて行動しましょう

ねっちゅうしょうたいさく しひょう ～熱中症対策の指標となる「WBGT」ってなに？～



暑さ指数（WBGT）とは、人間の熱バランスに影響の大きい「気温」「湿度」「輻射熱」の3つを取り入れた温度の指数です。暑さ指数が28℃を超えると熱中症の危険性が高いとされています。学校の昇降口にも、WBGT測定器が設置されています。熱中症の危険性が高い日には、こまめに水分を摂って、激しい運動は控えるようにしましょう。

ねっちゅうしょう しょうしょう おぼ 熱中症の症状を覚えておきましょう



めまい



ずつつ頭痛



めまい



こむら
がえ
返り



はきけ
吐き気



いしき
意識が
もうろうとする

【重症度Ⅰ度（軽症）】手足のしびれ、めまい・たちくらみ。こむらがえりなど→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、まっすぐ歩けない、体が熱いなど→救急車を呼ぶ。

なつやす す かた 夏休みの過ごし方

いよいよ夏休み！ 自由な時間が増え、趣味やスポーツ、好きな勉強などやりたいことができる貴重な時間ですね。慌ただしい学校生活から離れ、ちょっとのんびりするの、もちろんあります。

せっかくの夏休みですから、ぜひ大切に過ごしたいもの。そのために、気を付けたいのは時間の使い方です。

今週は何をする？ 今日は何をしたい？ いろいろ考えて、カレンダーや手帳に予定を書いてみませんか？ それも面倒くさいなら、夜、寝る前に「明日は〇〇しよう」と考えるだけでもOK！ 夏休みを充実させるのは、自分次第です！



こうとうぶ ねんせい がくせい さいかつ さいご なつやす じゅうじつ なつやす す
高等部3年生は、学生生活最後の夏休みですね。充実した夏休みを過ごせるといいですね。

こうとうぶ がっき がっこう あ たの
高等部のみなさん、2学期に学校で会えるのを楽しみにしています☺