

ほけんだより 7月

那須特別支援学校

保健室

R6.7.3

やっと梅雨の時期が来たと思ったら、また厳しい暑さが戻ってきましたね。
今年は、暑くなるのが早く、暑さバテなど体調を崩したりしている人はいませんか？
もうすぐ夏休みですね。行きたいところ、やりたいこと・・・みなさん、いろいろ計画を立てていることでしょうか。楽しみですね。
まだまだ厳しい暑さが続きますが、体調管理に気を付けて、元気な身体で夏休みを迎えましょう。



7月の予定

・7月19日（金）第1学期終業式



けんこうしんだん
健康診断で
しんぱい
心配なところが
みつかった人へ

受診・治療はOK？

けんこうしんだん じゅしん
健康診断で受診のおすすめをもらったのに

じゅしん
まだ受診していない

ちりょう とちゅう
治療が途中になっている

なつ やす ちりょう
夏休みは治療のチャンス！

はや じゅしん きも やす あ むか
早めに受診して、スッキリした気持ちで休み明けを迎えましょう。

～保護者等の皆様へ～

1学期の定期健康診断が終了しました。御協力いただき、ありがとうございました。

健康診断で所見のあった人には、受診の勧めを配布しました。

時間のとりやすいお休みの間に受診・治療することをお勧めします。

受診しましたら、結果の提出をお願いいたします。

熱中症かも！？

おも
と思ったら

き しつない
エアコンが効いた室内など
すず ばしょ
涼しい場所へ



こんなときは
救急車！

じぶん
自分で
みづの
水が飲めない

う こた
受け答えが
おかしい

くび
首のまわり、
わきのした、
あし つ ね
足の付け根を
ひ
冷やす



けいこう ほ すいえき
経口補水液などで
すい ぶん ほきゅう
水分補給



あつ か
悪化すると

いのち
命にかかわることも。

たいしよ
すぐに対処しましょう。

～熱中症対策の指標となる「WBGT」ってなに？～

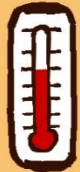


暑さ指数（WBGT）とは、人間の熱バランスに影響の大きい「気温」「湿度」「輻射熱」の3つを取り入れた温度の指数です。暑さ指数が28℃を超えると熱中症の危険性が高いとされています。那須特別支援学校の昇降口にも、WBGT測定器が設置されています。熱中症の危険性が高い日には、こまめに水分を摂って、激しい運動は控えるようにしましょう。

室内でも熱中症対策が必要です！



総務省 消防庁のデータ（令和5年5月～9月）によれば、熱中症の発生場所の約4割が「住居」（敷地内全ての場所を含む）だそうです。次のような点に留意して、室内でも熱中症を予防しましょう！



部屋の温度・湿度を
こまめに確認する

高温多湿では
ないですか？



適切な室温
（目安は28℃以下）に保つ

エアコンの除湿機能も活用しよう！



のどがかわいていなくても
こまめに水分を補給する

汗をかいたときは塩分も！



夜間（就寝中）の
熱中症にも注意しましょう。
適切にエアコンなどを使い、
寝る前の水分補給も
忘れずに！



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もの、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！



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。

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😊