

ほけんだより



令和 5年 7月 3日
横浜市立二つ橋高等特別支援学校
校長 福島 豊
保健室

梅雨の季節、蒸し暑く、1日の中にも気温差があり、体調管理の難しい時期です。寝る時は暑くても、明け方は涼しくて目が覚めるということもあるかもしれません。冷房の使い過ぎにも要注意です。こんな時期だからこそ、基本的な生活習慣や生活リズムを崩さないようにし、これから訪れる暑い夏に、しっかり体力や抵抗力をつけておきましょう。



なつ けんこう す 夏を健康に過ごそう



暑い夏、「口口不足」にならないように気をつけて、熱中症を予防しましょう。

その □□ 不足 熱中症の危険あり!

水 分 不 足

暑い日、水筒を忘れちゃった

水筒を忘れちゃった

汗をかく分、こまめな水分補給を

夏はたくさん汗をかくので、こまめに水分補給しないといけません。ポイントは“のどが渇く前”に飲むこと。外に行くときは水筒を忘れないようにしましょう。

水筒を忘れないようにしましょう。

睡 眠 不 足

暑い昨日、夜ふかししたから眠い...

夜ふかししたから眠い...

ぐっすり眠って汗をかきやすい体に

熱中症を予防するには、汗をかくことで体温を下げるのが大切。睡眠不足だと、汗をかく機能がうまく働かなくなってしまう。毎日十分な睡眠をとりましょう。

毎日十分な睡眠をとりましょう。

運 動 不 足

暑い部屋でゴロゴロ、最高～

暑い部屋でゴロゴロ、最高～

軽い運動で体を暑さに慣らそう

毎日涼しい部屋でゴロゴロして運動不足だと、体が暑さに慣れず、急に運動したときに危険です。涼しい時間帯に、軽い運動をする習慣をつけるといいですよ。

涼しい時間帯に、軽い運動をする習慣をつけるといいですよ。

スポーツ中だけでなく、^{しよくぎやう}職業の授業中にも、^{ねちゆうしやう}熱中症になってしまう可能性^{かのうせい}があります。もちろん、^{うんどうちゆう}運動中だけではなく、^{しつない}室内でも可能性^{かのうせい}はあります。自分の変化^{しじふん}に早く^{はや}気がつき、^{はや}早めに対応^{たいおう}したり、^{つた}伝えたりすることが何より大切^{たいせつ}ですが、お互い^{たが}に確認^{かくにん}しあい、^{こえ}声を掛け合うことができたなら、より安心^{あんしん}、安全^{あんぜん}ですね。

^{ねちゆうしやう}熱中症は、^{いのち}命に関わる^{かか}ることがあります。しかし、しっかり^{よぼう}予防し、^{はや}早め^{てきせつ}の適切な^{たいしよ}対処^{かくじつ}で確実に^{あつか}悪化させないこともできます。みんなで、^き気をつけていきましょう。

大丈夫？ そのひと言で救える命がある



^{がっこう}学校で起^おこる^{ねちゆうしやう}熱中症^は、毎年約^{まいとしやく}5,000件^{けん}*。死亡事故^{しほうじこ}の多く^{おほ}が^{たいいく}体育の授業^{じゆぎやう}や部活^{ぶかつ}動^{どう}などのスポーツ活動^{かつどうちゆう}中に起^おこっています。

もっと練習^{れんしゆ}してうまくなりたい **みんなの足^{あし}を引っ張りたくない**

がんばり屋^やさんは、自分^{じぶん}でも気付^{きづ}かないうちに無理^{むり}をしがち。
もしもつらそうな友だち^{とも}がいたら、あなた^{あなた}が声を掛^かけてあげて^{だいじやうぶ}大丈夫？ ^{すいぶん}水分^{とって}とってる？



あなたのひと言^{こと}が、友だち^{とも}の命^{いのち}を救^{すく}うかもしれません。
自然^{しぜん}に声を掛^かけ合^あえる雰囲気^{ふんいき}をみんなで作^{つく}っていきましょう。

もうすぐ夏休み！



^{めんだん}面談^{でも}、お伝え^{おた}せていただく^{かも}かもしれません。

^{ほごしやさま}保護者様

健康診断^{けんこうしんだん}も終了^{しゆうりゆう}し、該当^{がいとう}の方^{かた}には、既に^{すで}に「受診^{じゆしん}のおすすめ^{おすす}め」をお渡し^{わた}しました。(1年生^{ねんせい}の心電図^{しんでんず}検査^{けんさ}のみ、結果^{けつ}が戻^{もど}ってきていません。)

個別^{こべつ}面談^{めんだん}、進路^{しんろ}面談^{めんだん}の際^{さい}に、健康手帳^{けんこうてちゆう}にて健康診断^{けんこうしんだん}のすべての結果^{けつ}をご覧^{らん}いただきますので、サイン^{サイン}または、押印^{おしん}をお願い^{おんが}いたします。

なお、今年度^{こんねんど}「学校保健委員会^{がっこうほけんいいんかい}」などで^{しか}歯科保健^{しかほけん}について、^{とく}取り組み^{とりくみ}を深^{ふか}めていきます。保護者^{ほごしや}の方^{かた}にも、積極^{せつぎよく}的な受診^{じゆしん}にご協力^{きやうりよく}いただけましたら幸^{さいわ}いです。



学校^{がっこう}で行^いった健康診断^{けんこうしんだん}の結果^{けつ}、受診^{じゆしん}をおすすめ^{おすす}めされた方^{かた}、受診^{じゆしん}や治療^{ちりやう}は済^すんでいますか？

いつもより、少し^{すこ}ゆっくり^{なつやす}できる夏休み^{なつやす}みに、ぜひ^{ぜひ}受診^{じゆしん}を済^すませましよう。治療^{ちりやう}に時間^{じかん}のかかる複数^{ふくすう}ある「むし歯^{むし}」などは、特に^{とく}早め^{はや}の受診^{じゆしん}が大切^{たいせつ}です。

なかなか^{かうき}勇気^{ゆうき}が出^でない…など、心配^{しんぱい}なことがある^ある人は、ぜひ^{ぜひ}保健室^{ほけんしつ}に相談^{そうだん}にきてくださいね。