

ほけんだより



令和 8 年 7 月 7 日
横浜市立二つ橋高等特別支援学校
校長 古川 晶 大
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。6月は思ったより涼しい日が多く、日差しがものすごく強い日はあまりありませんでしたが、からだ、暑さに慣れていないうちは、熱中症になりやすいといわれています。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。



保護者様

全ての健康診断も終了し、該当の方には、既に「受診のおすすめ」をお渡ししました。

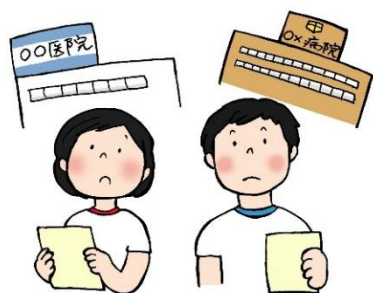
三者面談の際に、健康手帳にて健康診断のすべての結果をご覧くださいますので、サインまたは、押印をお願いいたします。



長いようであつという間に終わってしまう夏休み。健康診断で受診のお勧めが届いた人は、ぜひ治療する期間にしましょう。

特に3年生！仕事を始めると、時間にゆとりがなくなるかもしれません。むし歯の治療や、気になる症状のある人は、早めに受診し、卒業までに、治療を終えられるといいですね。3年生に限らず、横浜市では、18歳を迎える年度の3月31日まで、医療費が助成されることになりました。つまり、高校生の間は、医療費は基本的に無料です！

なかなか勇気が出ない…など、心配なことがある人は、ぜひ保健室に相談にきてください。早めにしっかり受診しましょう！

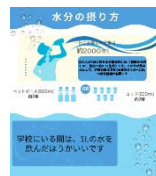


夏を健康に過ごそう



保健委員会では、毎月保健目標や季節に関わる健康情報をお伝えする「ヘルスケアタイム」をスタートしました！**6. 7月は、「熱中症予防のための、水分について」**です。今回は、以下の話をお伝えしました。

1. 1日に必要な水分量（暑い時は、学校でも1リットル程度必要！）
2. 摂ると良い水分（水分摂取の基本は、水やお茶、運動後はアイソトニック飲料など）
3. 摂るタイミング（朝、寝る前、運動前、運動中、運動後など）



学校で飲んだ飲物と量を、1週間調べました。まだ、量が少ない人や、甘いものを中心に飲んでいる人もいますので、引き続き、呼びかけをしたいと思います。

熱中症にならないために

いのち かか ねっちゅうしょう がっこうせいかつ
命に関わることもある「熱中症」ですが、学校生活でも、
しっかり予防していきましょう。

ポイント

かんきょう
環境

かつどうばしょ あつ しすう かくにん
活動場所の暑さ指数を確認する

こうどう
行動

うんどうりょう ちょうせい すいぶん えんぶん せっしゅ
運動量の調整、水分や塩分の摂取

たいちょう
体調

きそくただ せいかつ たいちょう とどの
規則正しく生活し、体調を整える

ねぶそく
寝不足は、
ねっちゅうしょう
熱中症になり
やすいです！！

—— 熱中症予防に大切なのは？ ——



たいちょう
・・体調がよくないときは、早めに伝えましょう・・

しゅうい ぐあい わる ひと こえ
・・ 周囲に具合の悪そうな人がいたら、声をかけ合いましょう・・

だいじょうぶ
大丈夫？

そのひとで救える命がある



がっこう ねっちゅうしょう
学校で熱中症になり、搬送された人は、
さくねんど 3000 人を
超えています。

もっと練習してうまくなりたい みんなの足を引っ張りたくない

がんばり屋さんは、自分でも気付かないうちに無理をしがち。
もしもつらそうな友だちがいたら、あなたが
声を掛けてあげて
大丈夫？ 水分 どれくらい？

あなたのひと言が、友だちの命を救うかもしれません。
自然に声を掛け合える雰囲気をつくらせていきましょう。

さくねんど 3000 人を
超えています。皆
さんの一言が、
友達を救うこと
もあります！