

保健だより 7月

梅雨が明けると、本格的な暑さがやってきます。暑さに体が慣れていない時期や、急に気温が上がった日などは、熱中症に注意が必要です。1学期の締めくくりの月を元気に過ごせるよう、健康観察や体調管理へのご配慮をよろしくお願いいたします。

定期健康診断は、全ての検診を滞りなく実施することができました。保護者・福祉園職員の皆様、事前の保健書類の提出や事後の受診にご協力いただき、ありがとうございました。所見のあった方には「結果のお知らせ」を配布しています。受診がお済みでない方は、ぜひお早目に医療機関の受診をお願いいたします。

7月の保健行事	
5日（金）AM	療育相談：希望者のみ

熱中症を予防しよう！

これから暑くなる日が多くなり、熱中症になる危険性が高くなります。熱中症は、気温や湿度が高い場所に長くいることで体温調節機能がうまく働かなくなり、体の中に熱がたまることで起こります。しっかりと予防をして、元気に過ごしていきましょう。

熱中症の症状



立ち眩み



めまい



吐き気



筋肉のこむら返り



頭痛

熱中症予防のポイント



朝ご飯をしっかりと食べる



十分な睡眠



のどが渇く前に水分補給をする



こまめな休憩



体調が悪い時は無理をしない

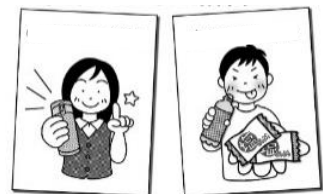
熱中症の対応方法



涼しい場所へ移動する



衣服をゆるめ、体を冷やす
(首、わきの下、足の付け根)



塩分・水分補給をする

の 物 の とうぶん き っ 飲み物の糖分に気を付けよう！

皆さんは、水分補給のときに何を飲んでますか。清涼飲料水（ジュース）には糖分がたくさん含まれています。糖分のとりすぎは生活習慣病やむし歯の原因になります。

また、糖分が多く含まれる飲み物を大量にとると、血糖値が急激に上がり、体がだるく感じるといった倦怠感などの症状がおきます。（ペットボトル症候群）水分補給について、見直してみましょう。

飲み物の種類	お水	お茶 (無糖)	砂糖入りの コーヒー	スポーツ ドリンク	果汁 100% ジュース	炭酸飲料
角砂糖 3.3g 	0個	0個	~3個	~8個	~15個	~17個

※角砂糖の個数は目安です



は や お 早起きのススメ



いよいよ夏休み。「休みのときぐらい夜更かしして、朝は好きなだけ寝ていたい～」なんて思っていないですか？ でも、早起きして太陽の光をたっぷり浴びると、体内時計がリセットされます。すると、体がスッキリ

と目覚めます。また、体温やホルモンなどのリズムも整えられるので、一日中、元気に過ごせます。さらに、夜は早めに眠くなるというよい生活リズムも身につきます。

早起きすると、時間に余裕が生まれることも魅力です。読書やウォーキングをしたり、朝食をゆっくり食べたり、さわやかな朝の時間を楽しみましょう。

療育相談のお知らせ

本校では、毎月1回、精神科校医 熊代新先生（福島県の針生ヶ丘病院勤務）による療育相談日を設けています。お子様の発達に関することや、服薬のこと、日常生活の中で困っていること等に対して、相談を受けながら医師の立場から見立てや助言をお伝えできる機会です。

（主治医とは見立てや、助言内容が異なる場合もありますが、医師の一つの意見としてお伝えしています。）
9月の療育相談日は27日（金）です。相談を希望される方は、下記の申込票をご記入の上、9月6日（金）までにご提出ください。

----- きりとり -----

〈 療育相談 申込票 〉 9月27日（金）の療育相談に申し込みます。

（小・中・高） _____ 年 _____ 組 児童・生徒氏名 _____

保護者・担当者氏名 _____

ご希望の相談時間 ①10:30～ ②11:00～ ③11:30～ ④12:00～
第1希望 _____ 第2希望 _____ 第3希望 _____

家庭・寮 → 担任 → 保健室