



令和6年7月1日  
東京都立大泉特別支援学校  
校長 花田 妙子  
保健室

朝夕の気温差が激しく、むしむし、じめじめと体調を崩しやすい日々が続いています。また、梅雨が明けると夏本番です。食事のバランスが崩れたり、睡眠がしっかりとれていなかったりすると、体力が低下して熱中症のリスクが高まります。暑いときこそ、バランスのとれた食事・十分な睡眠・休養を心掛けて、元気に夏を迎えましょう。



## 7月の保健行事

- 1日(月) 体重測定【小】
- 3日(水) 体重測定【中・高抽出】
- 8日(月) 宿泊前診【中1】9:30~
- 9日(火) 整形診【中・高】
- 11日(木) 整形診【小】
- 17日(水) 小児科診【対象者】
- 18日(木) 摂食巡回指導【対象者】

※ 定期健康診断で治療が必要と言われた方のみ、「〇〇検診 結果のお知らせ」を配布しています。

また、学校で受診できなかった方には「〇〇検診未受診のお知らせ」を配布しています。速やかに医療機関への受診をお願いいたします。

※ 小児科診・整形診・摂食巡回指導の予定者には個別にお知らせしています。

## ~お知らせ~

### 夏休み前に配布する書類があります！

- 「夏休み歯みがきカレンダー」をお配りします。御家庭で歯みがきした後に、色を塗ったり、シールを貼ったりして楽しんで下さい。夏休み明けに回収します。
- 「夏季休業中の健康調査」をお配りします。夏休み中の通院の状況や健康状態について御記入ください。夏休み明けに回収します。
- 今年度の健康診断が無事に終了しましたので、「定期健康診断の結果」を書類受け渡し袋に入れてお配りします。

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

じゅ しん ち りょう 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 せ も やす あ り び 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。





## ~7月の保健目標~

# 夏を健康に過ごそう！😊



### 【熱中症予防の基本】

- 睡眠をとる
- 朝ごはんをしっかり食べる
- 水分をとる



この3点に気を付けましょう！

## 熱中症ねっ ちゅう しょうが起こるのは炎天下えん てん か だけじゃない！

### プールで

いっけんすず  
一見涼しそうなプール  
でも、すいおん たか ねっ  
水温が高いと熱  
ちゅうしょう  
中症のリスクが。しか  
も、あせ みず なが  
汗が水に流れてし  
まうので自分がどれだ  
すいぶん うしな  
け水分を失っているか  
き  
気づきにくいのです。



### 睡眠中に

ねむ  
眠っている間も呼気から  
き ね あせ  
の揮発や寝汗などで予想  
いじょう すいぶん うしな  
以上に水分を失います。

### お風呂で

ねっちゅうしょう  
熱中症のなりやすさは温度だけでなく湿度も関  
けい  
係しています。浴室や洗面所は湿気がこもりや  
すく、ちようじ かんす  
長く、長時間過ごすときは注意が必要です。

たいさく きほん  
対策の基本はこまめ  
すいぶん ほきゆう  
な水分補給。  
あさ お  
朝起きたとき、お風  
る ぜん ご うんどう あいま  
呂の前後、運動の合間  
には、いしき すいぶん  
意識して水分を  
とりましょう。



## 【食支援に関する研修会・給食試食会を開催しました！】

6月20日に、保護者の方々を対象に、『食支援に関する研修会・給食試食会』を開催しました。参加して下さった保護者の皆様、ありがとうございました。

研修会では、西村滋美先生（練馬区歯科医師会）を講師にお招きし、児童・生徒の摂食についての講義と、水分摂取の仕方やえびせんを使っでの実技演習を行いました。

給食試食会では、学校栄養士（渡會・柴村）による本校の初期食・中期食・後期食の紹介、実食もありました。参加された方々からは、「形態食がどのくらいのやわらかさなのかが知ることができてよかった！初期食のイメージが変わりました」「出汁がきいていておいしかった！」などの御意見を多数いただき、好評でした。

