



令和3年7月26日 袋井特別支援学校 保健室（熊切・大川）

気温の高い日が続き、暑さによる熱中症がますます心配な季節です。
暑さによる疲れも出やすいので、しっかり睡眠をとるなど体調を整えましょう。
夏休みに入りますので、生活リズムを整えるとともに、バランスの良い食事を心がけ夏を元気に過ごしましょう。



◎ 定期健康診断が終わりました ◎

学校での健康診断は、子どもたち一人ひとりの発育や健康状態を把握するために
行います。「学校生活を送る中で気をつけることはない
か」、「疾患の疑いはないか」を調べるものです。
受診が必要な場合は、『〇〇健診のお知らせ』を配布
しています。まだ受診をしていない場合は早めに受診
をしましょう。どこの医療機関に受診したらよいか悩む
場合は担任や保健室へ声をかけてください。



※歯科検診の結果は健康記録に記入せず、プリントでお知らせしていますので、
ご了承ください。

◎ つめは伸びていませんか？ ◎

つめの間にゴミが入ると、取りにくく不衛生です。爪が欠けたり、友だちを傷つ
けたりするなど、けがの原因になります。また、夏は虫さされ、あせも、水いぼ等
の皮膚トラブルが増えます。掻いて悪化しないようにするためにも、つめはこまめ
に切りましょう。

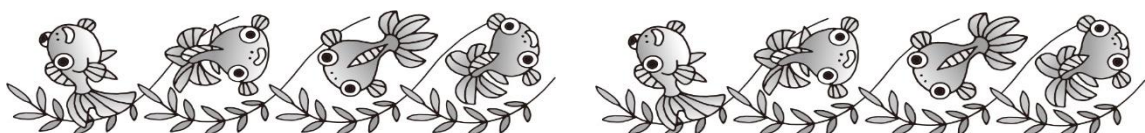
学校では、指の裏から爪が見えるくらいの長さや汚れが目立つ時に健康記録へ記
入しています。何かありましたら、連絡ノートや健康記録の裏でお知らせください。

保護者の方へお願い

夏休み中も検温と健康チェックをお願いします。



始業式の朝は久しぶりの登校になりますので、同居のご家族も含め、かぜ症状が
ないか、確認をお願いします。心配なことがあれば、登校前に担任までご相談くだ
さい。



☆楽しく元気な夏休みを過ごすために☆

その夏の過ごし方
大丈夫？



冷房で
キンキンに
冷えた部屋って
最高ー！



冷たい
麺類にアイス、
やめられない！



暑いから
お風呂は
シャワーだけ！

そのままだと… 夏バテ になってしまうかも

体がだるくなる

食欲がなくなる

やる気が出なくなる

元気に過ごすためのアドバイス

冷えすぎた部屋にず
っといると、体温調節
がうまくできなくなり
ます。室温
は28℃くら
いを目安に。



冷たいもののとりす
ぎは下痢や便秘、食欲
不振の原因になるので
要注意。温野菜や汁物
もプラスして
みましょう。



昼間に冷房で冷えた
体をぬるめのお湯につ
かって温めましょう。
リラックスできて、よ
く眠れま
すよ。



水分補給のベストタイミングとは？



「のどが渴いた」と感じる水分不足のサイン。これって、実は脱水が始まる前兆なのです。気づかなかったり無視してしまうと熱中症になる可能性も。できればこのサインが出る前に水分をとるほうが体にはいいのです。

いつもより 水分をたくさんとったほうがいいタイミング

- 寝る前や起きた後
- スポーツの前後・途中
- 入浴の前後



マスクをつけていると、マスク内の湿度が上がると、のどの渇きに気づきにくいので、注意が必要です。