



令和7年7月1日

伊豆の国特別支援学校

保健室



今年は6月中旬から厳しい暑さとなり、熱中症が心配な日が続いてい
ます。7月も気温が高い日が多くなりそうです。規則正しい生活を心が
け、夏を元気に乗り越えましょう。



7がつのほけんもくひょう 夏を健康にすごそう



この時期、心配なのは、やっぱり… **熱中症**

熱中症の原因は
3つの不足!?

睡眠不足

睡眠不足だと汗を
しっかりかけなくな
って、体温の調節が
うまくできなくなるよ。
毎日しっかり寝よう。



水分不足

夏はたくさん汗をか
くから、体の水分が
足りなくなるよ。こ
まめに水分補給をし
よう。



運動不足

運動不足だと体力が
落ちて熱中症になり
やすくなるよ。朝や
夕方など涼しい時間
に軽い運動をしよう。



熱中症にならないように自分の体の調子を考えて行動しましょう

5月・6月の

保健室来室理由第1位

虫さされ

暑くなってくると虫たちも元気に動き出します。虫の中には、蚊やダニなど人を刺すものもいますね。「虫にさされました」と保健室に来る人が増えています。蚊に刺されたものが多いのですが、人によっては、赤く腫れ、治るまでに数日かかることもあり、とてもつらそうです。

虫にさされない工夫と刺された場合の対応を覚えておきましょう。



虫にさされないために

虫にさされるとかゆみが出て、かきすぎると細菌が入ってしまうことがあります。また、マダニやハチなど、虫によっては感染症やアナフィラキシーショックの原因になることも。虫にさされないように対策をしましょう。

虫よけスプレーなどを使う



公園などで遊ぶときは、うすい長そで長ズボンを着る



もしも

虫

にさされたら…



保冷剤などで冷やす



すぐに水で洗って薬をぬる



高熱やひどい腫れ、意識障害などがある場合は速やかに医療機関へ



健康診断の結果のお知らせ



今年度の定期健康診断が無事に終了しました。御協力いただきありがとうございました。

各検査・検診の結果につきましては、7月の体重測定後に配布する「健康の記録」に貼ってありますので、御確認ください。

う歯など受診が必要な場合は、子どもたちが安心して学校生活を送れるよう早めの受診を考えてみてください。