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。「虫にさされましたー」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。

おうちのかたへ

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。