

ほけんだより7月

+:+:*+:*+:*+:*+:*+:*+:

天竜特別支援学校保健室

令和7年7月2日

+:+:*+:*+:*+:*+:*+:*+:

まだまだ暑い日が続きますが、疲れはたまっていますか？自分で体調管理しながら生活することができるといいですね。さて、4月から始まった定期健康診断が終わりました。

各検査・検診で疾病や異常の疑いがあった場合に、「結果のお知らせ」を配布しましたが、受診は進めているでしょうか？夏休みは治療のチャンスです。まだ、受診してない場合は夏休みにぜひ受診をお願いします。



7月の保健目標～夏を健康に過ごそう～

熱中症の症状を覚えておきましょう



【重症度Ⅰ度（軽症）】手足のしびれ、めまい・たちくらみ。こむらえりなど→涼しい場所に避難、体を冷やして水分補給。



【重症度Ⅱ度（中等症）】吐き気がする、頭痛、だるい、意識がおかしいなど→すみやかに医療機関を受診。



【重症度Ⅲ度（重症）】意識がない、返事をしない、けいれん、まっすぐ歩けない、体が熱いなど→救急車を呼ぶ。

暑い日が続いています。

この時期は熱中症に注意が必要です。

夏を元気に過ごすために、熱中症を予防しましょう。

熱中症を予防するために



☆保健行事☆

7月29日（火） 学校保健委員会 15時30分～16時40分

講師：天竜病院 山村 淳一 医師

テーマ：トラウマとその治療

※保護者の方の参加も可能です。

子どもと接する際のヒントになるかもしれませんので、ぜひご参加ください。

参加を希望される場合は担任まで、お知らせください。

夏の皮膚トラブルを防ぐ



夏は皮膚トラブルも起きやすい時期で

す。露出を少なくしたり、日焼け止を塗っ

たりして対策をしましょう。汗をかいたら、

タオルで拭いたり、お風呂に入ったりして、

すっきりした気持ちで過ごしましょう。

～自分の時間が多くなる夏休み。有効に使うために～



SNSに注意!

今は、多くの人が使っているSNS (ソーシャル・ネットワーキング・サービス)。そこに潜む危険について知っていますか?

SNSを利用して多くの人と交流し、さまざま意見交換することは、悪いことではありません。ただし、安易に個人情報を書き込んだり、プライバシー

な写真をアップしたりすると、思いがけない事態に巻き込まれる危険性があります。また、ちょっとした一言が、いじめにつながることもあり得ます。

その言葉やコメントは、本当に必要? 送信ボタンを押す前に、ちょっと立ち止まって考えてみる心の余裕が必要です。



身の回りを整理しよう

時間に余裕のある夏休みは、身の回りを片付ける良いチャンスです。「面倒くさいな」と言わず、早速、手を動かしてみませんか。スッキリと片付けば、心も体もリラックスできます。リラックスできるということは、心の安定につながります。

