



掛川特別支援学校
御前崎分校保健室
令和7年7月

校内実習や産業現場等における実習が始まりました。進路選択や将来に向けて気持ちが高まるとともに、疲れを感じやすくなる時期でもあります。バランスの良い食事、十分な休養、規則正しい生活を心掛け、元気に過ごしたいですね。

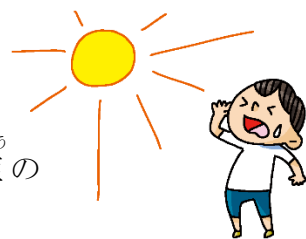
熱中症に気を付けよう

気温、湿度共に高くなり、熱中症に注意が必要な日が続いています。先日の朝のトレーニングの時間に熱中症についての学習をしました。学習内容の一部を紹介します。

＜こんな日は熱中症に注意＞

良く晴れて気温が高い日、雨上がりの湿度の高い日は要注意！

暑さ指数(WBGT)という熱中症の危険度を判断する数値が高くなります。暑さ指数が31を超えた日は運動中止です。日常生活においても熱中症の危険性が高くなります。涼しい室内で過ごしましょう。



校内でも暑さ指数の測定や結果の掲示を行っています。生徒たちは掲示を確認して、「今日は昨日より暑さ指数が上がっているね」「気温が30℃を超えたね」「お茶の飲まない」と熱中症対策への意識を高めています。

＜熱中症の予防のために＞

汗をかく前に水分補給をしましょう！

一日に必要な水分は約1.2L+汗で出た水分を補給できる量です。一度に体が吸収できる水分は多くありません。一気飲みは効果がありません。タイミングを決めて、こまめに水分を飲みましょう。



やくがくこうざ じっし
薬学講座を実施します

にちじ がつ にち げつ じ ふん
日時：7月14日（月）13時30分～

こうし がっこうやくざいし さくらだ しずかつ せんせい きくがわびょういんまえやっきょく
講師：学校薬剤師 櫻田 静勝 先生（V-drug菊川病院前薬局）

ないよう いんしゅきつえん
内容：飲酒喫煙について



がっこうやくざいし せんせい がっこうほけん たずさ がっこう しせつせつび かんり しどう おこな せいと
学校薬剤師の先生は、学校保健に携わり、学校の施設設備の管理、指導を行うことによって生徒
たちの快適な教育環境を守ってくださっています。また、薬に関する教育や薬物乱用防止等
についても指導、助言をいただいています。

こんかい み ちか さけ からだ およ えいきょう がっこうやくざいし
今回は、身近にあるお酒やたばこが身体に及ぼす影響を学校薬剤師の
さくらだせんせい ごしどう
櫻田先生から御指導いただきます。

き かい ただ ち しき え こうとうぶ あいだ そつぎょうご てきせつ い し
この機会に正しい知識を得て、高等部の間、そして卒業後にも適切な意思
けつてい こうどうせんたく ちから み こうざ う あと
決定や行動選択ができる力を身につけていきましょう。ぜひ、講座を受けた後
は、御家庭でも話題に出していただけたらと思います。



イラスト：ほけんイラストブック小学校編上巻（少年写真新聞社）

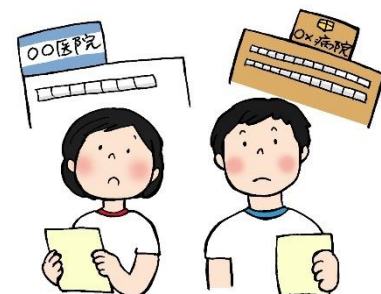
なつやす ちりょう
夏休みは治療のチャンスです

ていきけんこうしんだん しゅうりょう けんしん けつか せんもんい じゅしん ひつよう ばあい こべつ
すべての定期健康診断が終了しました。検診の結果、専門医での受診が必要な場合は個別にお
知らせをしています。学校生活を健康に安心して送るためにも早めの受診をお願いします。

とく むしば ひと はやめ じゅしん むしば ほう なお しんこう
特に虫歯がある人は、早めに受診をしましょう。虫歯は放っておいても治りません。進行すると
ぜんしん あくえいきょう およ じゅしんけつか がっこう ていしゅつ ねが
全身に悪影響を及ぼすことがあります。受診結果については、学校へ提出をお願いします。

ていきけんこうしんだんご じゅしんりつ がつまつげんざい
【定期健康診断後の受診率（6月末現在）】

しりょく 視力	がんか 眼科	しか 歯科	じびか 耳鼻科	ひんけつ 貧血	にょうけんさ 尿検査
33.3%	100%	36.3%	0%	100%	100%



はたら ちから み つ けんこう たいせつ じ こ けんこうかんり
働く力を身に付けるためには、健康であることが大切です。自己の健康管理ができるように
なるためにはどうしたら良いか、時間があるときに御家庭で話し合ってみてください。また、少
しずつ一人で医療機関を受診できるようになっておくことも、大人になる上で大切です。