

# ほけんだより



静岡聴覚特別支援学校  
保健室 文責・栗田  
令和7年6月30日

6月9日に梅雨入りして以降、過ごしやすい日が続いていましたが、16日からは盛夏期のような暑い日が続いています。

梅雨の時期は、気温と湿度が高くなるので、汗をかいても蒸発しにくく、体に熱がこもるため熱中症になりやすいです。

気温と湿度をチェックして、水分や休憩をこまめにとりましょう。



4月から6月にかけて行った定期健康診断がすべて終わりました。結果については、幼稚部は別紙で、小中学部は「健康手帳」でお知らせします。それぞれの検診や検査で、詳しい検査が必要な場合は、「受診のお知らせ」を配りますので、早めにかかりつけ医へ相談してください。

校医さんから、検診後に伺ったお話を紹介します。歯科検診の様子（山田学校歯科医さんからのお話）は、6月のほけんだよりでお知らせしています。

## 耳鼻科検診から（高木耳鼻科校医さんからのお話）

幼児期の定期検診、リハビリは大切です。補聴器を使用している場合は、耳鼻科で定期的に装用効果を必ずチェックしてください。聴力に変動があった場合は、耳鼻科へ受診してください。



## 内科検診から（飯室内科校医さんからのお話）



四肢の検査を家庭で事前にもしてもらっていますが、痛みがあったり、気になる症状があったりした場合は、整形外科へ受診してください。

県内では、百日咳や伝染性紅斑（リンゴ病）などが流行しています。これから夏に向けて、手足口病やアデノウイルス感染症が流行しやすいときなので、基本的な「手洗い」「咳エチケット」を続けるようにしましょう。また、公共交通機関を利用したり、人が多い場所に行ったりするときには、マスクをすることをお勧めします。

## 眼科検診から（川村眼科校医さんからのお話）



検診では、目の病気を診るだけでなく、簡易の屈折検査も実施して、遠視や乱視の様子も診ています。学校での視力検査の結果、B（0.7）以下のときや、片眼ずつの検査ができないときは、眼科医院での詳しい視力検査を勧めています。

眼鏡を使っている人は、レンズをきれいにしましょう。レンズが汚れてしまったら、眼鏡専用のクリーナーや薄めた台所用の中性洗剤で洗い、ティッシュで押し当てるように水分を取ります。

# 「自分のことを深く知ることができる子」を目指して！

## 7~9月のテーマ『はじめましてのコミュニケーション方法』



心身の成長を促し、困ったとき自分自身で対応する（セルフマネジメント）力を育てることを目指して、今年度も取り組みを進めています。

1学期から2学期にかけて、居住地校や学校間交流、地域の方たちとの交流など、学校以外で知り合う人との交流学习があります。初めて会う人や、あまり知らない人と話をするとき、何を話して良いかドキドキしてしまうことがありますね。そのようなとき、どのような工夫をしているか、今回は『はじめましてのコミュニケーション方法』がテーマです。

教員の意見を参考に、自分たちの考えを出し合っていきます。子どもたちがどのような対処法に気付き、実際に困ったときに試してみたか、御家庭でも話題にしてください。

相手に寄り添い、いろいろな人とのかかわりを楽しめるきっかけになるとうれしいです。



## 水分補給、衛生面も注意して！

これから暑さが本格的になり、ますます水分補給が必要になります。御家庭で用意していただいている水筒ですが、中身とともに衛生面も気を付けましょう。

### 水筒

水筒を選ぶとき、重要なのは「洗いやすさ」。夏は特に使う回数も増えるため、なるべくパーツが少なくて洗うときに手間がかからず、口が広く、柄付きブラシ等で中のすみずみまでしっかり洗える水筒が良いです。

水筒は、毎日きれいに洗い、定期的にパッキンも外して除菌しましょう。口を付ける部分は特にきれいにしておきましょう。

### ペットボトル

気を付けたいのは「飲み残し」。

いったん封を開けたものは長持ちしません。早めに飲み切るようにしましょう。一度で飲み切れない場合は、直接飲むのではなく、清潔なコップに注いでから飲むようにしましょう。回し飲みはしないようにしましょう。

## 正しい水の飲み方はどっち？



1

のどが渴いた時に  
たくさん飲む



2

時間を決めて  
少しずつ飲む

…正解は②。夏は汗で体の水分が失われやすいこともあり、水分補給が特に大切です。でも、「のどが渴いた！」と思った時にたくさん飲むのは×。

体が一度に吸収できる水分は200mLほどで、だいたいコップ1杯分。それ以上は体が吸収しきれず、おしっことして外に出してしまいます。

また、のどが渴いている時は体がかなり水分不足の状態。そうなってから慌ててたくさん飲んでも、一部しか吸収されないため水分不足のままです。

「〇時に飲む」など時間を決めて  
コップ1杯の水をこまめに飲みましょう