

# ほけんだより 6月

令和5年5月31日  
東京都立青鳥特別支援学校  
校長 諏訪 肇  
担当 高塩 美紀

梅雨の季節が近づいてきましたね。蒸し暑かったり、少し寒く感じたりと、体温調節が難しい時期です。6月もいろいろな行事があり、身体も気持ちも疲れやすくなります。自分の好きなものでリラックスしたり、たくさん睡眠をとって体調を整えるなど、元気に気持ちよく生活する工夫をしましょう。そして時々「頑張ったよ!」と自分で自分をほめてあげてくださいね。

## 6月の保健行事



日	曜日	検診・相談	
1	木	歯科検診〈各1年〉 9時より	
2	金	尿検査予備日〈最終〉	10時までに提出してください
7	水	歯科検診予備日 9時より	
15	木	健康相談 14時より 精神科校医の武田先生との相談です	ご希望の方は6月9日(金)までに担任へお申し出ください。

※学校で健康診断受診ができなかった場合、御家庭での受診をお願いしております。よろしくお願ひします。



### ★整形リハビリ相談があります★

＊医師 昭和大病院 真野 英寿 先生

1回目：7月5日(水) 午前

2回目：10月4日(水) 午前



「よく痛がる部位がある」「歩き方が気になる」「背骨が曲がっている」など、整形外科領域やリハビリテーション領域について相談ができます。

- ☆ 整形リハビリ相談を利用するには、事前の予約が必要です。希望者が多い場合は、主治医のいない方、緊急を要する方を優先に実施いたしますので、御了承ください。
- ☆ 御希望の方は6月16日(金)までに担任又は保健室までお知らせください。

### ◇1年生 宿泊防災訓練があります◇

6月16日～17日に実施する1泊2日宿泊防災訓練に向け、次の内容の確認をお願いいたします。

提出された災害時用預かり薬に変更はありませんか。新規・追加の服薬はありませんか。

お預かりしているお薬を、申請されている時間帯に服用して、後日補充をしていただきます。内容の変更や服薬時に必要な物がありましたら、ご連絡ください。

食物アレルギーの伝え忘れはありませんか。

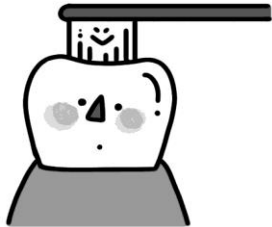


※訓練に向けて学校から確認をさせていただくことがあります。御協力よろしくお願ひいたします。

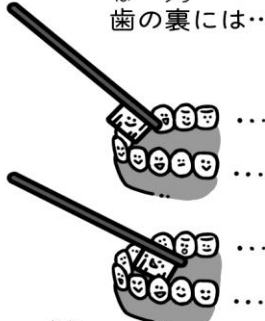
が っ か と お か は くち えいせいしゅうかん  
**6月4日～10日は歯と口の衛生週間です**

は ぶぶん  
 歯ブラシのさまざまな部分でみがこう

あ ぶぶん  
 かみ合わせの部分には…



は うら  
 歯の裏には…



は しにく め  
 歯と歯肉のさかい目には…



ひ ね ちゅうしやう ちゆう い  
**こんな日は熱中症に注意！**



さゆう あつ  
 急に暑くなった



きおん たが  
 気温が高い



しつど たが  
 湿度が高い



かぜ  
 風がない

ね ちゅう しやう  
**熱中症の 重 症 度**



- めまい
  - 立ちくらみ
  - 筋肉痛
  - 汗がとまらない
- など



- 頭痛
  - はき気
  - だるい
  - 力が入らない
- など



- 意識がない
  - けいれん
  - 体温が高い
  - 返事がない
  - まっすぐ歩けない
- など



運動をしている時や気温の高い部屋にいる時に、急に気分が悪くなったり、頭痛や吐き気を起こしたりすることがあります。こんな症状は熱中症のはじまりかもしれません。

「のどがかわいた」と思った時はもう身体の水分が足りなくなっていますので、のどがかわく前に水分をとりましょう。

**【熱中症かなと思ったら】**  
 ◇涼しいところに移動して、水分をとります。  
 (意識があるかどうかも確認)

◇上着を脱いだり、ボタンやベルトをはずして休みます。

◇水や氷で、首・わきの下・足の付け根を冷やします。

◇症状が良くならない時は、病院へ受診しましょう。

しすう し  
**WBGT 指数を知っていますか？**

あんぜん  
**安全**

ちゆうい  
**注意**

けいかい  
**警戒**

げんじゆうけいかい  
**嚴重警戒**

きけん  
**危険**



ほんこう せくていさ しすう ほか げんじゆうけいかいじょう とき こうないほうさう  
 本校では測定器でWBGT指数を測っています。嚴重警戒以上になった時は校内放送をします。