

# ほけんだより7月

令和5年6月30日  
 都立青島特別支援学校  
 校長 諏訪 肇  
 担当 和田 舞子

雨の合間に出る日差しがどんどん暑くなり、夏を感じるようになりました。じめじめとする梅雨ももう少しで明けそうですね。曇りの日でも湿度が高く、熱中症指数も高くなってきています。水分は多めに持ってくるようにしましょう。また、食事、休養も心がけ、夏本番に向けて体力をつけておきましょう。



## 7月の保健行事

	日	曜日	時間	概要
精神科相談	13	木	14時30分 ～	精神科校医の武田先生との相談です。御希望の方は7月5日（水）までに担任へお申し出ください。
整形リハビリ 相談	5	水	午前中	真野英寿先生（昭和大学病院 整形リハビリ科）との相談です。 ※10月4日に第2回目の相談があります。御希望の方は担任までお申し出ください。（相談は、1人1回までとさせていただきます。）

## ★体重測定★ 職能開発科は体重と一緒に視力・聴力検査も行います。

日	曜日	学年
3日	月	3年
4日	火	

日	曜日	学年
6日	木	2年
7日	金	

日	曜日	学年
10日	月	普1年
11日	火	
13日	木	職1年

### ◇夏季休業前に定期健康診断一覧表を配付します◇

1か月ごとの体重測定の記録を載せていますので、夏休みの健康管理にお役立てください。

また、各健康診断の結果のお知らせを配布されていて、まだ治療が完了していない方は、夏休みを利用しての受診と治療をお願いいたします。

特に歯科についてお近くの医療機関での受診が困難な場合は、世田谷区歯科医師会口腔衛生センターをお勧めしております。（最寄駅：梅ヶ丘駅から徒歩1分）  
 本校歯科校医の石井孝典先生からの御紹介と伝えていただくとスムーズです。

健康診断の結果



必ず、即確認！

# プール学習を安全に楽しむための注意

体調をしっかりと確認



少しでも具合が悪いとき  
は無理をしない

プール前後にシャワー



プール熱の予防にも  
なるのでしっかりあびる

ていねいな準備運動



血液の流れがよくなり  
心臓への負担も軽くなる

水の中でふざけない



プールサイドを走ったり  
飛び込んだりも NG

水泳指導が始まっています。期間中はプールカードの記入を忘れずに行いましょう。  
水泳前は、食事、睡眠をしっかりとって、体調も万全な状態で参加できるように、自分の  
生活を見直してください。

## 夏バテ防止

冷房の冷えすぎ  
注意 ⚠️



冷たいものや糖分は  
ひかえめに



暑いからと言って、体を冷やしすぎないように注意！