



令和 7 年 6 月 30 日
東京都立青島特別支援学校
校長 高橋 馨
担当 遠藤 瑛理香

梅雨がようやく終わりに近づき、だんだんと夏らしい日が増えてきました。熱中症に注意して過ごすようにしましょう。夏休みまであともう少しです。今のうちに夏休み中に行きたいところ、やりたいことを計画して、充実した夏休みを過ごしてくださいね。

今月の保健関係予定

日	曜日	予定
9	水	整形外科リハビリ相談（希望者のみ） 真野英寿先生（昭和大学病院 整形外科）との相談です。 ※11月12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。 （希望者が多い場合は、主治医がいない方を優先とさせていただきますので御了承ください。）
16	水	歯科指導（職能開発科1年生） 歯科衛生士による歯科指導を行います。職能開発科1年生には、当日の持ち物等お知らせを配布していますので、ご確認ください。 ※普通科は3年生を対象に歯科衛生士による歯科指導を11月頃行う予定です。詳細は11月頃にお知らせいたします。

保護者の方への大切なお知らせ

健康の記録について（全学年）

夏休み前に健康の記録をお渡しします。1か月ごとの体重測定の記録と健康診断の結果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、夏休みを利用した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。（アクセス：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。



修学旅行中の服薬について（2年生該当者のみ）

学校に御提出していただいている災害時用のお薬とは別に修学旅行中に使用するお薬を夏休み明けに集めます。学校にお薬を預けていない場合でも、修学旅行中の服薬を希望される場合には、夏休み明けに御提出をお願いいたしますので、御準備をお願いいたします。修学旅行の保健に関するお知らせは後日お配りします。



気温も湿度も上がっているこの時期は、熱中症になる危険性が高くなります。命にも関わる熱中症ですが、しっかり対策をすれば予防することができます。夏休みを健康的に過ごすためにも、熱中症予防、応急処置について確認しましょう。

熱中症とは

高温多湿な環境下に長い時間いることで、体の体温調節機能がうまく働かなくなり、体に熱がこもった状態を言います。熱中症になると様々な症状が起こります。



熱中症を予防するには

○睡眠をしっかりとる



○朝ごはんを食べる



○こまめな水分補給



○外での活動では帽子を着用する



熱中症の応急処置

しっかりと予防していても、熱中症になってしまうこともあります。そんな時は、熱中症の「危険のサイン」に早く気が付くこと大切です。手足がしびれたり、筋肉がつったり、頭がぼーっとしたり、立ち上がるとふらふらしたり等、自分や周りの人の体の「危険のサイン」に気が付いたら、すぐに対処するようにしましょう。

水分補給

自力で飲み物を飲むことができるときは水分をとりましょう。

塩分も含まれている経口補水液やスポーツドリンクを飲むことで、汗をかくて失った水分と塩分を一緒に補給することができます。

自力で飲み物を飲むことができない場合は、できるだけ早く病院へ行く必要があります。



冷却

冷たい水を溜めたバケツに手足を浸けて冷やしたり、太い血管がある首・脇の下・足の付け根を保冷剤等で冷やします。他にも、うちわや扇風機で風を送ることも有効です。



休養

運動や作業を止め、日陰や冷房の効いた室内で休むようにしましょう。休むときは、衣服を緩めます。特に体調が優れない日は熱中症になりやすいので無理をしないようにしましょう。休養しても体調が戻らなるときも病院を受診します。

