

ほけんだより7月

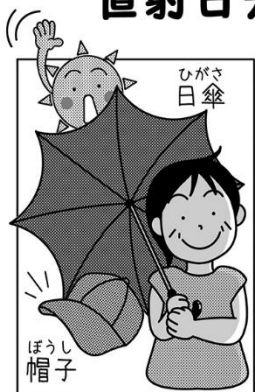
保学内発第4号
令和7年7月 大阪府立八尾支援学校保健室

まいにちあつ ひ つづ たいちよう くず
毎日暑い日が続きますが、みなさん体調を崩してはいないですか。
き おん たか あせ なつ からだ なか すいぶん うしな まいにちすいとう
気温が高く、よく汗をかく夏は、体の中の水分が失われやすいです。毎日水筒を
も 持ってきて、こまめにすいぶん と 水分を取ってください。また、そと で ぼうし
の対策もしていただきね。



ちよくしやにつこう

直射日光をさける

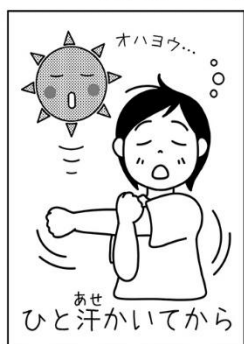


熱中症

こまめに
すいぶん えんぶん ほきゅう
水分・塩分を補給する



はげ 激しい運動は
あつ 暑さに慣れてから



に注意!

むり 無理をしないで休む



夏を乗り切る衣服テク

暑い夏は、風通しのいい衣服で快適に過ごしましょう。速乾性のドライTシャツ、熱を吸収しにくい白い色の衣服など、夏向きの衣服が味方になります。

昔ながらの楊柳という布も、おすすめ。生地シボ（凹凸）によって、肌にベタベタくっつかないので、さらっとした肌触りです。また、通気性に優れており、体から出る熱や湿気を外に放出してくれるサッカー生地も、暑い夏にピッタリ。衣服を工夫して、暑さを乗り切りましょう！

保護者の皆様へ

健康診断結果について

健康診断結果で、受診・再検査の必要がある児童生徒には、順次「結果の受診のお知らせ」を配付します。まだ受診できていない方や現在受診中の方は、受診が完了次第、学校へ「診断結果報告書」のご提出をお願いいたします。



こころの健康相談について

1学期が始まり、早3か月が経ちました。本校では学校精神科医の先生が「こころの健康相談」を月に1回実施しています。お子様のことで相談されたことや何かお困りの際はぜひご活用ください。「こころの健康相談」は予約制ですので、ご希望される場合は、担任や保健室にご連絡ください。



健康の記録について

6月30日までに、学校で行った健康診断結果を一覧にしたお知らせプリントを持ち帰っていただきます。また、配付するお知らせプリントは、学校に返却していただく必要はありません。ご家庭で保管いただき健康診断の結果等をご確認ください。

