

ほけんだより 7月

保内学内発4号
令和6年7月 大阪府立八尾支援学校保健室



7月は暑い日や、雨の日など、天気や気温がバラバラで体調をくずしやすい時期です。
朝ごはんをしっかり食べて、夜は疲れを取るために早めに寝るようにして、毎日に過ごしてください。



みなさん、熱中症の予防はできていますか。たとえば服装では、汗を吸収しやすく、乾きやすい服を着ることが熱中症の予防になります。
また外に出るときは帽子をかぶり、休むときは日かげで過ごしたりすることが大切です。そして、水分を取ることもとても大切になります。
熱中症を予防するためにいつ水分を取ればいいのか、みなさんぜひ覚えてやってみてくださいね。



覚えておこう

水分補給のコツ

がぶ飲みではなく少しずつこまめに

のどが渴く前に

塩分やミネラル、糖分と一緒に

朝起きたとき、お風呂の後は
コップ一杯分プラス

また睡眠不足だと、体調をくずしやすく、熱中症になりやすいです。夏休みに入っても

早寝早起きをして、規則正しい生活リズムで過ごしましょう。

朝・昼・夜としっかりごはんを食べて、夏の暑さに負けずに元気に過ごしてくださいね。



さぶーん 夏も湯船に浸かろう

暑い日はシャワーだけで済ませがちですが、夏を元気に過ごすためにも湯船に浸かるのがオススメです。

38～40度のお湯に
10～15分ほど
浸かるのが◎

疲れが取れる

湯船に浸かると血管が広がって血行が良くなり、体にたまっていた老廃物などが排出され、同時に、酸素や栄養素が全身に行き渡ります。夏は体力の消耗が激しい分、しっかり疲れを取りましょう。



よく眠れる

眠気は体温が下がることで起こります。湯船に浸かると体温が上がりますが、その後は広がった血管から熱が放出され、1～2時間かけて体温が下がっていき眠くなります。熱中症も夏バテも予防の基本は睡眠。夜の入浴で質の良い睡眠を。



健康診断結果について

健康診断結果にて受診・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、受診が終わり次第、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い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

例年学期末に「健康の記録」をご家庭へ持ち帰っていましたが、今年度からは、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学期毎に持ち帰っていただきます。また、配布するお知らせプリントは、今年度から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いただければと思います。

