



保 学 内 発 4 号
令 和 5 年 7 月
大阪府立八尾支援学校保健室

ほんかくてき なつ 本格的な夏がやってきました。ことし きび あつ 今年も厳しい暑さになりそうです。ねっちゅうしょう よぼう 熱中症の予防に

き つ 気を付けていただき、かてい ご家庭におかれましてもおこさま けんこうかんり 健康管理をよろしくねが お願いします。

熱中症を予防しましょう

①熱中症とは？

あつ さが原因で、からだ すいぶん が不足し、あせ で 汗が出なくなったり、たいおんちょうせつ じょうず に 体温調節が上手に できなくなったりします。そのため、のどがかわ いて、からだ あつ 体が熱くなります。また、きぶん が悪くなったり、あたま いた 頭が痛くなったりします。これがねっちゅうしょう 熱中症です。



②熱中症にならないために

ねっちゅうしょう よぼう 熱中症を予防するためには、すいぶんほきゅう 水分補給をしっかりとおこなうことが たいせつ 大切です。自宅から普段より多めにすいぶん 水分をもってこようにしましょう。

③水とうの中身について

すい 水とうの中身のおすすめはみず 水かノンカフェインのお茶です。むぎちゃ 麦茶はたいおん を下げる効果が期待できます。りまくちゃ 緑茶はカフェインが はい 入っているため、りにょうきよう 利尿作用があります。からだ すいぶん 体の水分を出してしまうので、き をつけてください。



熱中症予防のために…運動前にチェック！



あさ 朝ごはんは食べたかな？



たいちょう もんだい 体調は問題ないかな？



すいぶん 水分はとったかな？

ねっちゅうしょう
●熱中症になってしまったとき

すいぶん えんぶん
○水分と塩分をとろう！！



※スポーツドリンクも効果的です！

きぶん わる
○気分が悪くなったら

あたま いた
頭が痛くなったら

すず
涼しいところで

やす
休もう！！



からだ ひ
○体を冷やそう！！

くび わき あし の つけね
首 わき 足の付け根



○意識がない、けいれんなど異常があれば、救急車を呼びましょう！



❖歯の健康について❖

6月に歯科検診がありました。虫歯などで必要な児童生徒には「受診勧告書」を出していますが、定期的に歯科医院を受診されることで虫歯や口の中のトラブルを早く見つけることができます。夏休みも近づいていますので、今回「受診勧告書」がなかった方もこの機会に一度受診されてみてはいかがでしょうか。

けんこうそうだん
❖こころの健康相談について❖

学校精神科医の柏井洋平先生がこころの健康相談を実施します。1学期が始まり、早2か月が経ちました。お子様のことで何かお困りの際はぜひご活用ください。

じっしにちじ まいつきだい しゅう すいようび
実施日時：毎月第1週の水曜日

じかん 時間 : 13:30～(30分)

14:00～(30分)

よやくせい 予約制ですので、ご希望される場合は担任もしくは保健室にご連絡ください。