



三郷特別支援学校
保健室



湿度や気温の急な変化により、体調を崩しやすい時期になりました。
季節の変わり目だからこそ、衣服の調節やこまめな水分補給、休息を大切に、体調の変化に気をつけていきましょう。

今月の保健目標

歯を大切にしよう



6月の予定

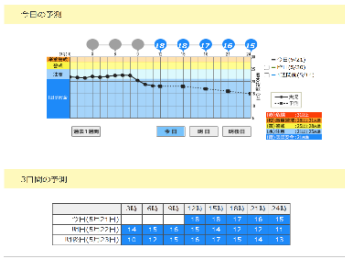
月	火	水	木	金
ついたち 1日 小中学部 振り替休日	ふつか 2日	みっか 3日 耳鼻科検診 (小低・中)	よっか 4日 耳鼻科検診 (高・小高)	いつか 5日 小中運動会予備日
ようか 8日	ここのか 9日	とおか 10日 精神科個別相談	にち 11日	にち 12日
にち 15日 眼科検診	にち 16日 心臓検診 (小1・中1・高1)	にち 17日	にち 18日 歯科検診(高・小高)	にち 19日
	しょうこうがいしゅくはく 小5校外宿泊			
にち 22日	にち 23日	か 24日	にち 25日	にち 26日
			ちゅうしゅうがくりょこう 中3修学旅行	
にち 29日	にち 30日			

健康診断結果の配付について

全ての健康診断が終わり次第、健康診断結果が一覧になった「からだのきろく」を配付いたします。
裏面の一番下には、肥満指導の「よいからだづくり」の参加申し込みがあります。今年度は、より充実した支援を行うため、原則として肥満度±15%以上の児童生徒を対象とさせていただきます。御理解いただけますと幸いです。

なお、条件に満たさない場合でも、強い御希望がある方は「具体的な目標」を添えてお申し込みください。
内容を検討し、個別に参加を判断させていただきます。

ねっちゅうしょう ごちゅうい 熱中症に御注意ください



ねっちゅうしょう きげんせい 熱中症の危険性には、①気温②湿度③日射・輻射など周辺の熱環境が関わり、これらを取り入れた指標が「暑さ指数」です。

がっこう 学校では、この「暑さ指数」を参考に、活動内容を検討しています。

←「熱中症予防情報サイト」(環境省)で予報を確認できます。

<https://www.wbgt.env.go.jp/>

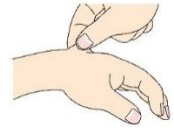
ごかてい 御家庭でも、外出の予定を立てる際に、行先の予報を確認しておくで安心です。

だっすいしょうじょう 脱水症状のサイン

つめ お 爪を押して3秒以内に
あか もど 赤みが戻らなかったら注意



ひ ふをつまんで3秒以上
もと かたち もど 元の形に戻らなかったら注意



しゅしょうぜんわんれいきやくほう 手掌前腕冷却法



かつどうまえ 活動前・活動の途中に手と前腕を 10℃～15℃で 10分
れいすい 冷水に浸けて、冷却をしていく方法です。

て 手には、動脈と静脈が直接連絡している特殊な血管があり、ここを冷やすことで冷やされた血液が深部に戻り、身体が冷却されます。水温が冷たすぎると、血管が収縮し、逆効果になるので要注意です。

がいしゅつじ 外出時があると便利な熱中症対策グッズ



アイスベスト



けいたいがたひょう 携帯型水のう



ネッククーラー



けいたいがたせんふうき 携帯型扇風機



けいこうほすいえき 経口補水液

なつ りゅうこう 夏に流行する感染症について

アデノウイルスやエンテロウイルス等が引き起こす夏風邪や溶連菌感染症等の流行時期です。

ほんこう 本校でも咳や鼻水、目の充血、喉の痛みが続くなどの体調不良でお休みする子が増えています。

かんち 完治したと思われても体からウイルスを排出し続けることや、免疫が回復せず再度違う感染症にかかることもありますので、無理せずご家庭での休養をお願いします。保護者の方も十分感染にはお気を付けください。

しゅっせきていし 出席停止となる場合もあるため、病院やクリニック等で診断を頂きましたら学校まで御報告をお願いします。