

令和7年7月1日
都立板橋特別支援学校長
山岸 直人
保健室

楽しみにしている夏休みまであと少しです。楽しい夏を過ごすには、暑さに強い体づくりが欠かせません。基本はバランスの良い食事、十分な睡眠です。適度な運動とこまめな水分補給、手洗い、熱中症に気を付けて、暑さに負けず楽しい夏をすごしましょう。



保護者の方へ

① 健康管理をお願いします

この時期は、暑さや気圧の変化、水泳指導などでとても疲れやすいです。また、夏に流行する感染症もあります。引き続き、体調管理に御配慮くださいますようお願いいたします。

- 1 早寝、早起きをして生活のリズムを保ちましょう。
- 2 ごはんは活動のスタミナ源です。この時期は塩分も大切です。朝昼晩3食しっかり食べましょう。
- 3 日中だけでなく睡眠中も汗をかき、体の水分は失われています。朝、水分をしっかり摂りましょう。
- 4 水分補給のため、水筒の持参の御協力をお願いします。

② 定期健康診断の結果一覧を配布しました

今年度の定期健康診断の結果一覧を6月下旬に配布しました。疾病の疑いや異常があり、受診をお勧めするプリントを受け取った方で、まだ医療機関を受診されていない方は、夏季休業中などお時間のあるときに受診をお願いします。受診後は、プリントの下部にある「受診報告書」を御提出ください。

③ 健康相談、精神科相談について

- ・7月の健康相談はありません。9月以降にお申し込みください。
- ・7月の精神科相談は予約枠が埋まっているためお受けできません。9月以降にお申し込みください。

★手作り保冷剤カバーが保健室に届きました！★

2年生の家庭科の授業で、保健室のために素敵な手作りの保冷剤カバーを作ってくれました！

冷たい保冷剤も、このカバーがあれば肌に優しく、快適に使えます。一つ一つ心を込めて丁寧に作られた、温かい心遣いが詰まった作品です。保健室で大切に使用させていただきます。



がつ ほけんもくひょう
7月の保健目標

なつやす けんこう
夏休みを健康にすごそう

数字で見える熱中症対策



97,578人

2024年5月～9月の全国における、
熱中症で救急搬送された人の数（累計）

その前の年と比べると、なんと6,000人以上増えました。うち軽症が65.3%、入院が
必要な中等症が32.0%、長期入院が必要な重症が2.2%、死亡が0.1%でした。3～4
人に1人は入院が必要な状態で搬送されていることがわかります。



1.2L

1日に飲料で
摂取すべき水分量
(食事等に含まれる水分を除く)

ただし、たくさん汗をかいたときにはそれに見合った
水分と塩分をとる必要があります。水分・塩分は食事
でもとる必要があるの、できるだけ食事を抜いたり
しないようにしましょう。

35度以上

猛暑日の基準となる
最高気温

テレビから「猛暑日」と聞こえたらその
日の最高気温は35度以上の厳しい暑さに
なるということ。対策は万全に。



~2%

「のどが渴いた」と感じたときに
体内から失われている水分量
(体重に占める割合)



軽い脱水では自覚症状がなく、のどが渴いた
ときには既に予想以上に水分が失われていま
す。のどが渴く前にこまめに水分補給をしま
しょう。

5時・17時

熱中症警戒アラートの
発表のタイミング

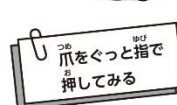


熱中症警戒アラートは熱中症の危険が極めて高い場合、環境省から地域ごとに発表されます。アラートが出たら外
での運動は原則、中止・延期が推奨されます。外出もできるだけ控えましょう。

覚えておこう 脱水症 チェック



手の甲の皮膚を
つまんでみる



爪をぐっと指で
押してみる



どちらもすぐに元に戻らないときは
脱水症の可能性あり！

脱水症の症状

軽度

のどの渇き

強い渇き ぼんやりする

食欲がない

皮膚が赤くなる イライラする

体温が上がる

強い疲れ 尿が少なく・濃くなる

頭痛 ぐったりする

ふらふらする けいれん

尿が出ない 最悪の場合死の危険も

重度

脱水症も熱中症も水分不足
から起こります。軽度の脱水
症が熱中症のはじまりになる
場合も。「なんだかおかしい
な」と感じたら経口補水液な
どで早めに対処しましょう。