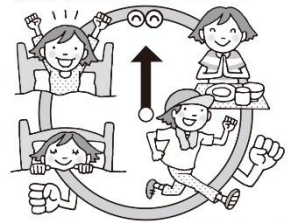




令和8年7月1日
都立板橋特別支援学校
校長 山岸 直人
養護教諭

もうすぐみなさんが待ちに待った夏休みですね。規則正しい生活を心がけて、生活リズムを崩さないように過ごしましょう。また、「のどが渴いた」と思う前に、こまめに水分を摂る習慣をつけて熱中症にならないように気をつけましょう

規則正しい生活で



暑さに負けない体を作ろう

保護者の方へ



① 健康管理をお願いします

この時期は、学校生活だけでなく登下校中や御家庭での熱中症対策も重要になります。お子様が毎日元気に過ごせるよう、十分な睡眠と朝食の摂取など、健康管理への御協力をよろしくお願いいたします。

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。

冷たいもの^{つめ}をとりすぎるとどうなる？



暑い日^{あつ ひ}はアイスや冷たい飲みもの^{つめ の}について手が伸びがち。でも、冷たいもの^{つめ の}で腸が冷えると思わぬ不調につながることも。

■夏バテになりやすくなる

消化の働きが弱まって食欲が低下し、栄養が不足します。その結果、体力が落ちて夏バテにつながります。

■風邪をひきやすくなる

免疫細胞の約7割は腸にいます。しかし、冷えがその活動を鈍らせるため、感染症にかかるリスクが高まります。



元気に過ごすコツは 夏でも温活！



- ・飲みものは常温やぬるめを選ぶ
- ・冷たいものは一度にとらない
- ・生姜など体を温めるものを食べる
- ・ゆっくり湯船につかる



もしも体の水分がなくなったら...

人体の約6割を占める水分。
この水分が失われると、私たちの体はどうなってしまうのでしょうか。



- 2%失うと → のどが渇く、運動能力が低下する
- 5%失うと → 疲労感、頭痛、めまい
- 10%失うと → ふらつき、けいれん
- 20%失うと → 尿が出なくなる、死に至る

△ のどが渴いたらすでに脱水状態！

渴きを感じる前に水分を補給することが大切です。1日の必要量の目安は1.5～2Lですが、一度に飲んでも体が吸収しきれません。

朝起きた時、運動する時、食事や入浴の前後、寝る前

このタイミングでコップ1杯のお茶や水を飲む習慣をつけましょう。



熱中症と戦う みんなの体 ヨコがすごい！

ヨコがすごい！

発汗・蒸発で熱を発散して冷やす

ひとこと一言MEMO

湿度が高すぎると汗が蒸発しにくく、熱を発散しにくくなります。湿度が高い日は注意！

ヨコがすごい！

吸った空気で
肺から体を冷やす

ひとこと一言MEMO

気温が高すぎると空気を吸っても体が冷えません。休憩はクーラーの効いた涼しい部屋で。



ヨコがすごい！

血液を皮膚の近くに
集めて冷やす

ひとこと一言MEMO

水分が足りないと血液が巡りにくくなることがあります。こまめな水分補給を。

保健室からのアドバイス

みなさんの体には熱中症にならないようにする機能が備わっています。すごい機能がきちんと働くには、体が健康であることが大切。基礎になるのは正しい生活習慣です。

