



令和7年7月1日
都立城東特別支援学校
校長 秋本 友美
養護教諭 臼倉 咲奈

梅雨が明けるとすぐに夏本番がやってきます。夏の始まりといえば、熱中症が心配です。睡眠不足や栄養不足、疲れがたまっていると熱中症なりやすく、とても危険です。夏を快適に過ごすために生活習慣を見直してみましょう。もうすぐ夏休み、元気に過ごしていきましょう！

●○● 7月の保健行事 ●○●

行事	日にち	対象者
体重測定	1日（火）	小学部2．5．6年生
	2日（水）	小学部1．3．4年生
	3日（木）	中学部



夏に気をつけたい感染症！



《ヘルパンギーナ》	《手足口病》	《咽頭結膜熱（プール熱）》
・高熱が1～3日続き、のどが赤く腫れて小さな水疱がたくさんできる。 ・水疱は2～3日でつぶれて黄色い潰瘍になる。	・口の中や手のひら、足の裏、足の甲などに水疱性の発疹ができ、発熱することがある。 ・水疱は、かさぶたにならずに治る場合が多く、1週間程度でなくなる。	・高熱とのどの痛み ・目の痛み・かゆみ・充血など結膜炎のような症状がでる。

学校感染症に罹患した場合はすぐに学校へお知らせください。医師の診断・指示により登校再開が許可されましたら、保護者の方が「登校許可書」に記入し、御提出をお願いします。「登校許可書」は学校のホームページからもダウンロードできます。

○今年度の定期健康診断が終了しました○

6月をもって今年度の定期健康診断が終了しました。定期健康診断の実施後に、随時結果をお渡ししています。受診が必要とされた場合は、医療機関への早めの受診をお勧めします。夏休みを機会に受診を御検討ください。また、受診後は検診報告書を御提出ください。

ねっちゅうしょう ちゅうい 熱中症に注意しよう

ひよけ、わすれないでね！



あさ はん
朝ご飯

ねっちゅうしょう よ ぼう
熱中症予防にも
さいてき
最適！



すいぶんほきゅう
水分補給は
こまめに

すこ
少しずつ



いちど
一度にたくさん飲むのではなく、
こップ1杯分を何回も飲むほうが効果的！

プールの中でも
熱中症に気をつけて！

なか
プールの中では
あつ かん
暑さを感じにくい

じつ
実はたくさん
あせ
汗をかいている

かわ
のどの渴きを
かん
感じにくい

き おん すいおん あ
気温・水温が上がって
からだ ねつ に
体の熱が逃げにくい



あせ
じっとり、
だくだく... 汗について

あせ
汗をかいたら...?



こまめにふきましょう！！

あせ
汗をそのままにしておくと、からだ冷えやす。学校の体育室や
きょうしつ れいぼう
教室も冷房がついているので、もっとからだ冷えやす。まいます。
きれいなタオルやハンカチで汗をしっかりとふきとりましょう。

あせ
たくさん汗をかいたときには着がえも必要です。

あせ で ぶん
また、汗が出た分、からだから水分と塩分がなくなってしまいます。

ぶん
なくなった分は『こまめに』『少しずつ』とりましょう。

すいぶん
水分は「のどがかわいた」と思う前に、とれるといいですね♪

