



令和 8 年 7 月号
都立城東特別支援学校
校 長 秋本 友美
養護教諭 水越 翠花

梅雨が明けると、いよいよ夏本番ですね。夏の始まりは、熱中症が心配な時期でもあります。睡眠不足や栄養不足、疲れがたまっていると、体調を崩しやすくなります。暑い夏を元気に過ごすために、生活リズムを見直してみましょう。もうすぐ夏休み。楽しく元気に過ごせるようにしていきましょう。

●○● 7月の保健行事 ●○●

行事	日にち	対象者
体重測定	1日(水)	小学部6年生
	2日(木)	中学部1.3年生
	3日(金)	小学部1.3.5年生
	6日(月)	小学部2.4年生、中学部2年生



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。	・高熱とどのの痛みがでる。 ・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。

がつ
7・8月の
ほけんもくひょう
保健目標

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!



ねっちゅうしょう よ ぼう ひ ころ こころ 熱中症予防のための目頃からの心がけ



き そく ただ せい かつ たい ちよう との
規則正しい生活で体調を整える



のど かわ まえ すい ぶん
喉が渴く前にこまめに水分をとる



うんどう きゆうけい
運動するときはこまめに休憩をとる

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!



なつ やす がっこう
夏休みも学校があるときと
おな せい かつ
同じ生活リズム



なつ ちゅう い 夏かぜに注意!

なつ
夏はかぜなんてひかない!? いいえ、そんなことはありません。冷
ぼう き きすぎた へや す ぼろ だ ねむ つめ
房の効きすぎた部屋で過ごしたり、おなかを出して眠ったり、冷たい
ものを摂り過ぎたりすると...! 自分でも気がつかないうちに、体が
ひ ひ じょうたい
冷え冷え状態になってしまいます。

かん だん さ すず おくない そと あつ たい ちよう くず げん いん
寒暖差(涼しい屋内と外の暑さの差)も、体調を崩す原因になりま
す。くしゃみや鼻水が出たら、夏かぜかも!? 「寒い〜」「体を温めて!」
という体の声を素直に聞いて、自分自身を大切にしましょう。

