

ほけんだより 7月

令和6年7月1日
都立八王子西特別支援学校
校長 坂口 しおり
保健室 柳野・野間

梅雨が明け、本格的な夏を迎えました。この時期は体力や食欲が落ちたり、睡眠時間も不十分だったりして夏バテや熱中症に気を付けてほしいときです。こまめな水分補給と規則正しい生活を送り、この夏も元気に乗り越えていきましょう。

《7月の予定》

1日(月)	中3 宿泊前健診 小高 体位測定
8日(月)	小低 体位測定
10日(水)	体位測定 予備日
16日(火)	療育相談

療育相談は、随時受け付けています。次回は9月12日(木)になります。希望される方は担任を通して御連絡ください。

《定期健康診断の結果について》

今年度の定期健康診断が6月28日(金)で終了しました。御協力いただき、ありがとうございました。医療機関での受診を勧められたお子様は、夏休みを利用して受診されると安心です。なお、定期受診をされているお子様にも通知を配布しておりますことを御了承ください。

定期健康診断結果を終業式の日配布いたします。お子様の成長を記録したのになりますので、ぜひ御確認ください。

内科	みわ くみこ 三輪 久美子先生	スマイルこどもクリニック (八王子市散田町)
眼科	ひらばやし ゆたか 平林 豊先生	フレスコ眼科 (八王子市南大沢)
耳鼻咽喉科	ながお てっぺい 長尾 哲平先生	八王子北口耳鼻科皮膚科 (八王子市旭町)
歯科	もくだい よしてる 李代 好照先生	李代歯科医院 (八王子市千人町)

《夏休みの健康調査について》

終業式の日には、「定期健康診断の結果」に加えて「夏休みの健康調査」を配布させていただきます。お子様について保健室に知らせておきたいこと等ございましたら、2学期始業式の日担任を通して保健室まで御提出をお願いいたします。

二次性徴について ～思春期早発症～

お子様の二次性徴について気になることはございませんか。もしも、通常の時期よりも早くに（通常2～3年以上早くに）思春期が始まることがあれば、思春期早発症である可能性があります。

思春期早発症では以下の問題が生じることがあります。

- (1) 大人になった時に低身長となる。
- (2) 脳腫瘍などの思春期早発症の原因があると、思春期早発症以外の問題を起こすこともある。

【主な症状】

男児	9歳までに精巣が大きくなる。
	10歳までに陰毛が生える。
	11歳までに腋毛やひげが生える。あるいは、声変わりする。
女児	7歳6か月までに乳房が大きくなり始める。
	8歳までに腋毛や陰毛が生える。
	10歳6か月までに初経を認める。



【治療法】

LH-RH アナログという薬を月に1回、病院で皮下注射します。この治療により、思春期の進行をゆっくりにすることができます。また、総合的に判断し、様子見となる場合も多くあります。

気になる様子のある方は主治医の先生と相談してみてください。保健室でもいつでも相談を受け付けています。

熱中症 が起こるのは炎天下 だけじゃない!

プールで

一見涼しそうなプールでも、水温が高いと熱中症のリスクが。しかも、汗が水に流れてしまうので自分がどれだけ水分を失っているか気づきにくいのです。



お風呂で

熱中症のなりやすさは温度だけでなく湿度も関係しています。浴室や洗面所は湿気がこもりやすく、長時間過ごすときは注意が必要です。

睡眠中に

眠っている間も呼吸からの揮発や寝汗などで予想以上に水分を失います。

対策の基本はこまめな水分補給。

朝起きたとき、お風呂の前後、運動の合間には、意識して水分をとりましょう。

