

ほけんだより 7月

令和7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・川畑

★★7月の保健行事★★

8日(火)	小低 体重測定
9日(水)	小高 体重測定
10日(木)	学校保健委員会 療育相談
11日(金)	体重測定 予備日

療育相談は、随時受け付けています。
次回は9月25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30日(月)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いますので御了承ください。

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。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 (八王子市東浅川町 537-9 グレース高尾1階)
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2-27 フレスコ南大沢ビル4階)
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8-10 比留間ビル5階)
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3-2-1 K1ビル302)

《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ありましたら、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します。

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。保健室でも随時相談を受け付けています。

『いっき飲み』で水分補給した気になってない？

夏 は特に水分補給が大切…誰でも知っていることですよね。

でも、暑いからって、グビッと「いっき飲み」ばかりしていませんか？

体が一度に吸収できる水分は200～250mLとされています。一般的な500mL入りペットボトルの半分くらいの量ですね。

それ以上の水分を摂っても、尿として排出されてしまいます。

特に運動中など、大量に水分が失われているときに「いっき飲み」をしても、必要な水分は補えていません。熱中症になってしまう恐れもあります。

ポイントは「のどが渇く前」

のどが渇いてからだと、ついつい、いっき飲みをしたくなります。だから、「のどが渇く前」に、こまめに水分摂取することが大切です。



熱中症症状がみられたら・・・ なるべく早く対応します！



- ・ 涼しい場所で安静を保ちます。
- ・ 足を高くします。
- ・ 濡らしたタオルをかけたり、衣服を濡らします。
- ・ あおぐとなお涼しくなります。
- ・ 冷やした水分・塩分を補給します。

- ・ 衣服を緩めます。
(ボタンを外したり、ネクタイやベルトをゆるめます。)



- ・ 大きな血管を冷やします
(首の後ろ、わきの下、足の付け根など)
- ・ 氷入りの水に浸かることも効果的です



「重症の時は救急車を呼ぶ！」

- ・ 水分をいつもどおり摂取できない
- ・ 呼びかけへの反応がいつもと違う
- ・ 普段どおりに歩けない
- ・ 意識がない
- ・ けいれん・嘔吐 など



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。

