



7月に入ると、いよいよ夏本番ですね。暑い日も多くなります。水分補給や体調管理に気をつけながら、暑さに負けないように過ごしましょう。

今月の保健行事



日にち	項 目	対 象
1日(火)	体重測定	B 部門高等部2年生
2日(水)	体重測定	A 部門高等部
3日(木)	体重測定	B 部門高等部3年生
4日(金)	体重測定	B 部門高等部1年生
7日(月)	小児神経科診(宮田 Dr.)	9:00~12:00 対象者別途お知らせ
9日(水)	体重測定	B 部門小学部
10日(木)	体重測定	A 部門小学部低学年
11日(金)	体重測定	A 部門小学部高学年
	整形外科診察(岡田 Dr.)	AM A 部門対象者別途お知らせ
14日(月)	体重測定	A 部門中学部
15日(火)	体重測定	B 部門中等部
	整形外科診察(上出 Dr.)	AM A 部門対象者別途お知らせ
16日(水)	精神科相談(西根 Dr.)	10:00~15:00 対象者別途お知らせ

*指導医来校…1日(火)、3日(木)、9日(水)、14日(月)、15日(火)

*摂食相談…1日(火)、8日(火)、11日(金)

歯みがきカレンダーをくばります。

今年も夏休みの期間、歯みがきの習慣が定着するよう「歯みがきカレンダー」を配布します。「歯みがきカレンダー」といっしょに、赤染めの綿棒を配布します。興味のある方は御使用ください。毎日、歯みがきで丁寧に磨いているつもりでも、磨き方のくせや利き手によって磨き残しがでることがあります。磨き残しがいないか御家庭でチェックし、お子さまにあった方法で歯みがきをしましょう。



配布日：7月16日(水)

提出日：9月1日(月)

重要!

令和7年度第1回学校保健委員会主催の講演会を開催いたします。

日 時：令和7年7月23日(水) 13:30~15:00

場 所：本校西棟体育館

テーマ：(仮) 学校生活と睡眠

後援者：江戸川大学睡眠研究所 顧問 福田一彦先生

※6月20日に classi にて配信した学校保健委員会のお知らせを御覧ください。

7月の
保健目標

暑さに負けずに元気に過ごそう！

だんだんと暑くなってきましたね。気温が高い日や、湿度が高い日は、熱中症になるおそれがあります。熱中症は、体の中に熱がたまりすぎることによって起こります。気づかないうちに、体がぐったりしたり、気分が悪くなったりすることもあります。「いつもより元気が出ないな」と思ったら、無理をせずに休みましょう。

熱中症予防に／

手のひら冷やし



外気との差は5℃以内に



朝ご飯

熱中症予防にも最適！



熱中症の症状を覚えておきましょう



【重症度Ⅰ度（軽症）】手足のしびれ、めまい・たちくらみ。こむらがりなど→涼しい場所に避難、体を冷やして水分補給。



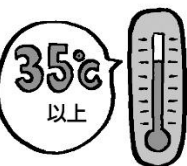
【重症度Ⅱ度（中等症）】吐き気がする、頭痛、だるい、意識がおかしいなど→すみやかに医療機関を受診。



【重症度Ⅲ度（重症）】意識がない、返事をしない、けいれん、まっすぐ歩けない、体が熱いなど→救急車を呼ぶ。

ハンディファンを使うときの注意

外気温が35℃以上のときは熱風を当てるようなもので、単体では使わず、濡れタオルなどを併用する



風を目に当たらないようにする（首元に下向きに当てるとよい）



周囲に注意し、髪などを巻き込まないようにする



「落とすなどして強い衝撃を与えた」「水没した」「異常に熱くなる」「異臭がする」といったものは使わない



6月から養護教諭の教育

実習に来ています、諸星紘子と申します。みなさんの頑張る姿に元気をもらい、笑顔に癒されています。残りわずかですが、どうぞよろしくお願い致します。

養護教諭 安井・常松・田中、教育実習生 諸星