



令和7年 7月1日(火)
京都府立井手やまぶき支援学校
保健室

暑い夏の季節がやってきました。梅雨が明けると、暑い日が続くので、
熱中症には十分注意が必要です。喉が渇いていなくても、こまめに水分
補給をし、体調管理に気をつけましょう。活動できるときは、しっかりと体
を動かし、暑さに負けないからだづくりを心がけましょう。

熱中症の原因は 3つの不足!?

睡眠不足

睡眠不足だと汗を
しっかりかけなくなっ
て、体温の調節がう
まくできなくなるよ。
毎日しっかり寝よう。



脱水症 チェック



どちらもすぐに元に戻らないときは
脱水症の可能性あり!

脱水症の症状

軽度	のどの渇き 強い渇き ぼんやりする 食欲がない 皮膚が赤くなる イライラする 体温が上がる 強い疲れ 尿が少なく・濃くなる 頭痛 ぐったりする
重度	ふらふらする けいれん 尿が出ない 最悪の場合死の危険も

水分不足

夏はたくさん汗をか
くから、体の水分が
足りなくなるよ。こ
まめに水分補給をし
よう。



運動不足

運動不足だと体力が
落ちて熱中症になり
やすくなるよ。朝や
夕方など涼しい時間
に軽い運動をしよう。



熱中症にならないように自分の体の調子を考えて行動しましょう

熱中症の症状

軽症



立ちくらみ・めまい
足がつる など



頭痛、吐き気・嘔吐
だるさ など



たおれる、意識がなくなる
体のけいれん、汗がかけない など

ほけんしつの窓

新年度が始まって、ケガや体調不良の時以外でも、笑顔で保健室を訪れるみなさんの姿が見られて、とても嬉しく思います。しんどい時や困っている時はもちろん、なんでもない時でも、いつでも保健室に来てくださいね。保健室では、みなさんが笑顔で元気に毎日を過ごせるように、心から応援しています。

7月 保健行事
1日(火) 発育測定(個別)
毎月の個別の発育測定では、肥満度の結果より、
経過を見る必要のある児童生徒を対象に実施しています。

保護者の方へ 健康診断の結果より、病院受診が必要な対象者に、お知らせを配付しています。まだ受診をされていない場合はなるべく早く受診し、その結果をお知らせください。また、全ての健康診断結果は、7月の終業式の日配布予定です。

夏にも感染症対策を
冬だけじゃない!
感染症という冬冬のイメージがあるかもしれませんが、ヘルパンギーナ・手足口病・咽頭結膜熱など夏に流行る感染症もあります。油断せずにしっかり対策をしましょう。

手洗い・うがいをする
栄養バランスのよい食事をとる
水分をしっかりとり
クーラーの温度を調整し、室内外の気温差を小さくする
夜はぐっすり寝る

