

# ほけんだより



向日が丘支援学校  
保健室  
令和5年7月3日

いよいよ夏の訪れを感じるようになりました。これから暑い日が続きますので、熱中症に気をつけていきましょう。こまめに水分補給をしたり、帽子を被ったり、涼しい場所で休憩したり、自分でできる対策をしていきましょう。1学期も残りわずかです。体調を整えて、元気に夏休みを迎えましょう。

## 7月の保健行事

7月4日(火) 中学部 体重測定  
7月6日(木) 高等部 体重測定  
7月7日(金) 小学部 体重測定



定期健康診断の結果で、医療機関に受診が

必要といわれた人は、夏休みを利用して

早めに医療機関へ行きましょう。



### 速報

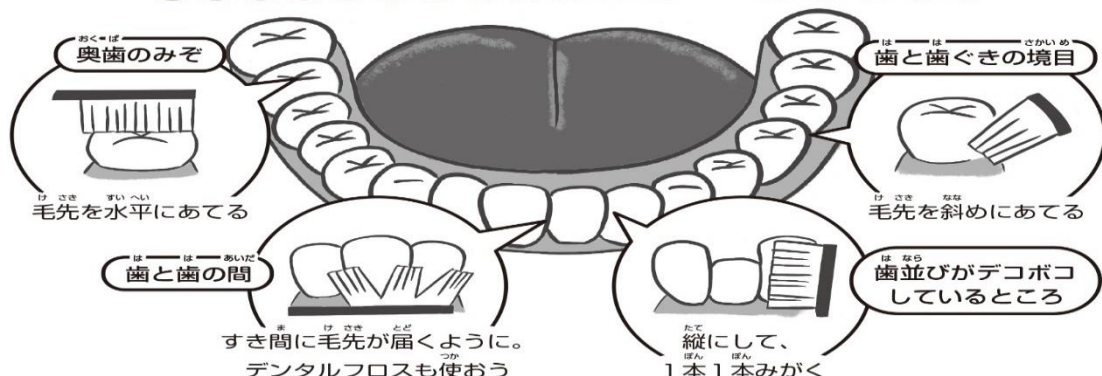
今年度の歯科検診の結果です



	虫歯なしの人	処置済みの人	虫歯のある人	未受検者
小学部(73人)	50人	4人	19人	0人
中学部(44人)	24人	3人	11人	6人
高等部(70人)	35人	11人	19人	5人

6月6日・13日に歯科検診をおこないました。検診が始まる前はドキドキしている様子もありましたが、みなさん頑張って受けることができました。虫歯があるといわれた人はなるべく早めに受診するようにしましょう。また歯垢があるといわれた人は、みがき残しやすい場所にも注意して歯みがきをしましょう。

### みがき残しやすい場所 と みがき方



# その 水分不足 熱中症の危険あり!

水筒を忘れちゃった

**水分不足**

**汗をかく分、こまめな水分補給を**

夏はたくさん汗をかくので、こまめに水分補給しないと  
いけません。ポイントは“のどが  
渴く前”に飲むこと。外に行くとき  
は水筒を忘れないようにしましょう。

昨日夜ふかしたから眠い...

**睡眠不足**

**ぐっすり眠って汗をかきやすい体に**

熱中症を予防するには、汗をかいて体温を下げる  
ことが大切。睡眠不足だと、汗をかく機能がうまく働か  
なくなってしまう。毎日十分  
な睡眠をとりましょう。

涼しい部屋でゴロゴロ、最高~

**運動不足**

**軽い運動で体を暑さに慣らそう**

毎日涼しい部屋でゴロゴロして運動不足だと、体が暑  
さに慣れず、急に運動したときに危  
険です。涼しい時間帯に、軽い運動  
をする習慣をつけるといいですよ。

## こんなポスター見たことありますか？

近年“香り”による健康被害が問題になっています。  
芳香剤や柔軟剤、香水などの香りによって、気分が悪く  
なったり、アレルギーを発症することがあります。アレ  
ルギー反応は個人差がありますが、頭痛や吐き気、めまい、  
全身の倦怠感などのアレルギー反応が現れることがあり  
ます。香りの強さの感じ方や好みは個人差があります。  
みんなが安心安全に過ごせるように“香り”への配慮を  
お願いします。

**その香り 困っている人がいるかも？**

柔軟剤などの香りで頭痛や吐き気がするという相談があります。  
自分にとって快適な香りでも、不快に感じる人がいることをご理解ください。

香りの強さの感じ方には個人差があります。  
使用量の目安などを参考に、周囲の方にも配慮いただながらお使い下さい。

消費庁 文部科学省 厚生労働省 経済産業省 環境省