

向日が丘支援学校
保健室
令和7年6月30日

厳しい暑さが続いています。体が暑さに慣れていない時期や、急激に気温が上がった日は、特に熱中症に注意が必要です。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して、少しずつ体を暑さに慣らしていきましょう。1学期も残すところ3週間です。体調を整えて、元気に夏休みを迎えられるようにしましょう。

～1学期の健康診断が終了しました～

7月の保健行事



1日(火)	小学部 体重測定
2日(水)	中学部 体重測定
10日(木)	高等部 体重測定

健康診断で
心配なところが
見つかった人へ

受診・治療はOK?

健康診断で受診のすすめをもらったのに

まだ受診していない
治療が途中になっている



夏休みは治療のチャンス!



受診した人は、受診報告書を学校に提出してください



水遊び・水泳学習が始まりました



小学部・高等部では6月から楽しみにしていた水遊び・水泳学習が始まりました。体調を整えて、楽しく安全に学習ができるようにしましょう。水の中にと涼しく、体も濡れているので分かりにくいですが、泳いでいるときも汗はたくさんかきます。体の水分が足りなくなると熱中症で倒れてしまう危険があるので、こまめに休憩して水分補給をしましょう。中学部も2学期から水泳学習が始まるので、事前にチェックしておきましょう。

楽しく安全に学習するために…

- 頭髪を清潔にし、爪を短く切る
- 朝ごはんをしっかり食べる
- 睡眠をしっかりとる
- 体調が悪いときは無理をしない
- 目、鼻、耳、皮膚等に異常がある場合は、
受診をする等、早めに治しておく



プール健康チェック表の
記入・提出を忘れずに
お願いします。



き 気をつけよう！ ねっちゅうしょう 熱中症



ねっちゅうしょう 熱中症の原因は 3つの不足!?

すい みん ぶ 睡眠不足

睡眠不足だと汗をしっかりとかけなくなつて、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。



すい ぶん ぶ 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。



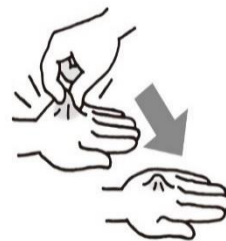
うん どう ぶ 運動不足

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。

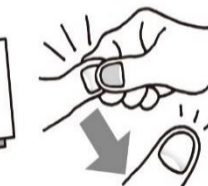
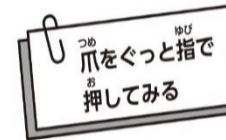


ねっちゅうしょう 熱中症にならないように自分の体の調子を考えて行動しましょう

おほ 覚えておこう だつ すい しょう 脱水症 チェック



て ころ ひ ふ 手の甲の皮膚をつまんでみる



もともと どちらにもすぐに元に戻らないときは だつ すい しょう 脱水症の可能性あり！

ねっちゅうしょう 熱中症かな？と思ったら… おも



すず ばしょ やす 涼しい場所で休む



ふく 服をゆるめる



くび わき しも あし つ ね 首・脇の下・足の付け根を 冷やす



いしき ばあい 意識がない場合は きゅうきゅうしゃ 救急車を呼ぶ

だつ すい しょう 脱水症の症状

けい ど 軽度

のどのかわき 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

じゅう ど 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

だつ すい しょう 脱水症も ねっちゅうしょう 熱中症も水分不足から起こります。

けい ど 軽度の脱水症が ねっちゅうしょう 熱中症のはじまりになる場合も。

「なんだかおかしいな」と感じたら経口補水液等で、 ばや 早めに対処を。

ねっちゅうしょう 熱中症 が起こるのは炎天下 だけじゃない！

プールで

いつけんすず 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きづきにくいのです。



すい みん ちゅう 睡眠中に

ねむ あいだ こき 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。

お風呂で

ねっちゅうしょう 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。

たいさく 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。

