



日差しが強い日が増え、いよいよ夏本番を迎えようとしています。
急激な気温の変化に対応しきれず体調を崩しがちな時期ですが、
こまめな水分補給と、早寝早起き朝ごはんを心掛けましょう。
感染症の発生が見受けられます。夏休みにむけて油断せず、
引き続き感染予防に御協力をお願いいたします。

令和6年7月1日
東京都立港特別支援学校
校長 岡戸 良雄

7月 保健行事

日 時	行事	対象各科
10日(水) 10:00~	健康相談	対象者

健康診断

全ての健康診断が終わり、所見のある生徒には随時結果を通知しております。
まだ受診をしていない場合は、この夏休み期間中に病院へ行き、受診結果をお知らせください。

健康相談

毎月希望者を対象に健康相談を行っております。御相談がある場合には、担任を通じて保健室までお知らせください。7月御希望のかたは、7月4日(木)までをお願いいたします。

服薬開始

医師意見書(文書料金あり)、臨時与薬依頼書(連絡帳綴じ)の提出をお願いいたします。

服薬変更

お薬の説明書のコピーの御提出と、災害時薬の交換をお願いいたします。
※新たに服薬が始まったときや主治医の先生が変わった場合には、医師意見書も必要となります。用紙をお渡しいたしますので、担任を通じて保健室までお知らせください。

保健室にて使用する医薬品について

貼付薬…冷却機能のみ

塗布薬…化膿止め、ムヒ、刺激の少ないレスタミンクリーム

生徒一人一人の状態を見極めて使い分けています。応急処置のため、使用量は最小限に留めています。
副作用等、御心配な点がございましたら保健室までお声掛けください。

7月保健目標 よりよい生活リズムで過ごそう

時間を決めよう



スマホやゲームの

夏休みになると、生活リズムが乱れがちになります。2学期も元気で登校できるよう、学校に行く日と同じ時間に起きて規則正しい生活を送るように、心掛けましょう。ゲームやテレビなどの使用時間も、事前に決めて遊ぶなど、この機会に見直せるといいですね。

今年の夏は例年に比べて暑くなると言われています。水分補給を適宜行い、必要に応じて洋服や肌着をこまめに着替えるなど、体調管理に十分注意し、熱中症や体調不良にならぬよう気を付けましょう。自分の健康状態を理解・把握することは体調管理の上でとても大切なことです。

熱中症ねつ ちゅう しょうが起こるのは炎天下えん てん かだけじゃない！

プールで

いっけんすず
一見涼しそうなプールでも、水温すいおん たかが高いと熱中症ねつちゅうしょうのリスクが。しかも、汗あせが水みずに流れてしまうので自分がどれだけ水分すいぶんを失うしなっているか気づきにくいのです。



睡眠中にすいみんちゅう

ねむ
眠あっている間も呼吸こきからの揮発きはつや寝汗ねあせなどで予想よそう以上に水分すいぶんを失うしないます。

お風呂でおふろ

ねつちゅうしょう
熱中症ねつちゅうしょうのなりやすさは温度おんどだけでなく湿度しつども関係かんしています。浴室よせや洗面所せんめんじょは湿気しつげがこもりやすく、長時間ちようじかん過ごすときは注意ちゆういが必要です。

たいさく きほん
対策たいさくの基本きほんはこまめな水分補給すいぶん ほきゆう。
あさお
朝あさ起きたとき、お風呂ふの前後ぜんご、運動うんどうの合間あいまには、意識いしきして水分すいぶんをとりましょう。



被害者ひがい しゃにも加害者かがい しゃにもならないために



だれ か
SNSで誰かが書いていた悪口わるぐちの投稿とうこうを拡散かくさんしただけなのに、訴えられた。

かんたん さぎょう まんえん こうこうせい
簡単な作業かんたん さぎょうで10万円まんえん。高校生こうこうせいでもOK! と言われて引き受けた「闇バイトやみばいと」だった。気づかぬうちに、犯罪はんざいに加担かたんしてしまった。

し あ ひと い きとうごう そうだん
オンラインゲームで知り合った人と意気投合いきとうごうし、相談そうだんにものってもらっていたら個人情報こじんじょうほうを特定とくていされ、「ばらされたくなければ裸はだかの自撮りじどを送れおく」と脅おどされた。

なつやす じゆう じかん
夏休みなつやすは自由な時間じゆう じかんができるぶん、普段ふだんとは違うトラブルちがに巻き込まれることがあります。自分の言動げんどうひとつで自分じぶんを含めた誰かが傷つく可能性か のうせいを想像そうぞうすることが大切です。

こま
困ったときはまよわず大人おとなに相談そうを。

