



7月はいよいよ夏本番です。日差しが強く、気温も高くなるこの時期は、熱中症や夏風邪に注意が必要です。学校では水分補給や休息の言葉掛けを行いながら、子どもたちが元気に過ごせるよう配慮しています。御家庭でも、生活リズムや食事に気を付けて、夏を健康に乗り切りましょう。

令和7年7月1日
東京都立港特別支援学校
校長 岡戸 良雄
養護教諭 伴 智恵子

7月の予定

日 時	行事	対象各科
9日(水) 10:00～	健康相談	対象者
14日(月) 10:45～ 12:35～	摂食指導 摂食相談	普通科2年職業類型クラス 対象者

健康相談

毎月希望者を対象に、精神科校医、黒木春郎先生の健康相談を行っています。
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。

摂食指導(集団)・摂食相談(個別)

普通科2年生職類のクラスは、歯・口の推進事業の一環として、明海大学歯学部歯科医師 大岡貴史先生より、摂食について講話があります。咀嚼チェックガム(アレルギー物質は含まず、装置に付着しにくいものです。)を使用しますので御承知おきください。

同じく、大岡先生の摂食相談も実施していますので、食べ方や嚥下について御相談されたい方は担任まで御連絡ください。

健康診断

全ての健康診断が終わり、先月、全校生徒に「定期健康診断の結果について(連絡)」を配布しました。所見があり、まだ受診をしていない場合は、この夏休み期間中に医療機関等へ行き、2学期に受診結果をお知らせください。

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、ワセリン

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

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。

メディアフリー・アウトメディアの効果

情報機器端末を使わない生活、つまりスマートフォンやパソコン、タブレットなどから距離を置いた暮らしには、心身の健康を整える効果があるとされています。たとえば、以下のようなメリットと課題が挙げられます。



メリット

- * 目や肩の疲労軽減：長時間の画面作業による眼精疲労や肩こり、腰痛などの身体的負担が減ります。
- * 睡眠の質向上：ブルーライトを浴びないことで、メラトニンの分泌が妨げられず、深い眠りにつながります。
- * ストレスの軽減：SNS やメールの通知から解放され、心が落ち着く時間が増えます。
- * 集中力の向上：外部からの情報に邪魔されず、読書や創作などに没頭しやすくなります。

課題

- * 連絡手段の制限：スマホを使わないと、家族や友人との連絡が難しくなることがあります。
- * 情報収集の不便さ：ニュースや天気、地図など、日常的に頼っている情報源が使えなくなります。
- * 社会的孤立のリスク：情報機器を使わないことで社会との接点が減る可能性もあります。

実践のヒント

- * まずは「デジタルデトックス」として、1 日数時間だけ端末を使わない時間を設けるのがおすすめです。代わりに、散歩、読書、料理、手紙を書くなど、アナログな楽しみを取り入れてみると、意外な発見があるかもしれません。
- * 自然の中でキャンプなどもいいですね。

