



夜空に天の川が美しく輝く七夕の季節となりました。織姫と彦星が一年に一度出会うこの時期は、どこか心がやさしくなるように感じられます。暑さが本格的になる中、体調をくずしやすい時期でもあります。生活リズムを整え、こまめな水分補給を心がけながら、健やかに夏を過ごしていきましょう。

令和8年7月1日
東京都立港特別支援学校
校長 村山 大介
養護教諭 伴 智恵子



日 時	行事	対象
9日(木) 13:30～	ユースヘルスケア相談	対象者
13日(月) 12:35～	摂食相談	対象者
15日(水) 10:00～	健康相談	対象者

ユースヘルスケア相談について

産婦人科医、内田美穂先生による思春期の悩みなどについて個別相談を実施します。希望される方は右の二次元コードまたは担任を通してお申し込みください。

<https://forms.cloud.microsoft/r/rJgh0RLYKK>



摂食相談について

明海大学歯学部歯科医師 大岡貴史先生の摂食相談を実施しています。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。

健康相談について

精神科校医、黒木先生の健康相談を希望される方は右の二次元コードまたは担任を通してお申し込みください。

<https://forms.cloud.microsoft/r/g4kpp3TFiE>



健康診断の結果について

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、早めに医療機関等へ行きましょう。

保健室で使用する医薬品について

貼付薬…冷却機能のみ

塗布薬…かゆみ止め（ムヒ、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

夏を元気に過ごすためには、毎日の生活リズムを整えることが大切です。

- 【朝】 できるだけ同じ時間に起き、カーテンを開けて太陽の光を浴びましょう。
体内時計が整い、一日を気持ちよくスタートできます。
また、朝ごはんをしっかり食べることで、体が目覚め、熱中症の予防にもつながります。
- 【日中】 無理のない範囲で体を動かし、適度に休けいを取りましょう。
昼寝をする場合は、30分程度にすると、夜もぐっすり眠れます。
- 【夜】 早めに寝る準備をすることも大切です。
寝る前はテレビやスマートフォンを控え、ゆったり過ごす時間を意識しましょう。
- 【水分補給】 夏はこまめな水分補給がとても重要です。
のどがかわく前に、水やお茶を少しずつ飲むようにしましょう。

夏を元気にすごしたいゾウ



ゾウが保健室からもらったお手紙を、
ヤギが少し食べちゃった。
穴の部分にはなんて書かれていたかな？
ゾウに教えてあげよう。
お手紙には夏を元気にすごすコツが
書いてあったよ。

体と脳に
1日のエネルギーを
補給できるよ。

ごはんを食べよう



①

早

遅くまで
寝ていると、
生活リズムが
崩れるよ。

しょう



②

につかりょう

暑くてもシャワーだけで
済ますのはNG。
体の疲れが取れないよ。



③

補給をしよう

「のどが渴いた」と思う前に、
こまめに補給しよう。



④

栄養

いい食事をとろう

成長期の体には
たくさんの種類の
栄養が不可欠。
肉・魚・野菜など
いろいろなものを
食べよう。



⑤