

# 保健だより

ご家族の方と一緒に読みましょう。



令和5年7月21日  
西蒲高等特別支援学校 保健室  
No.3

明日から夏休みです。生徒の皆さんは、充実した1学期だったでしょうか。  
保護者の皆様には、健康診断関係や感染対策等で、ご協力いただき、ありがとうございました。  
新型コロナの感染状況は、全国的には微増傾向にあるようです。「こまめな手洗い」「熱やのどの痛みなどがあるときは外出を控える」「症状があれば早めに受診する」を心掛けながら、夏休みを楽しんでほしいと思います。2学期、また元気な姿で会えるのを楽しみにしています。



## 保護者の皆様へ ～お知らせとお願い～

### ① 「健康診断結果通知書」を配付しました。

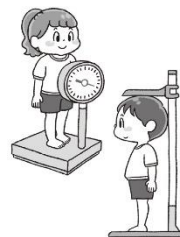
ピンクの用紙です！

春に実施した健康診断の結果を、保健連絡袋に入れて、全生徒に配付しました。今回配付したものは、学校へ返却する必要はありません。お子さんの健康状態の記録として、ご家庭で保管をお願いします。

### ② 「身体測定の記録」を配付しました。

4月の身体測定の結果と、6月下旬～7月上旬に行った体重測定の結果を記録した用紙を配付しました。こちらは、ご覧いただきましたら、保護者確認欄に、サインまたは押印をして、2学期始業式の日に学校へ返却してください。

夏休み後に、身体測定を行います。長期休み中に、体重がぐーんと増えてしまう場合もありますので、食事の仕方や間食の摂り方、適度な運動について、ご家庭でもご配慮をお願いします。

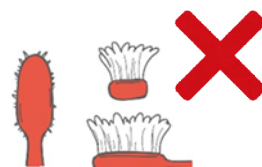


### ③ 「結果のお知らせ」が届いている場合は、早めの受診を！

健康診断の結果、精密検査や治療が必要なお子さんには、「結果のお知らせ」を配付しています。「結果のお知らせ」が届いている方は、夏休みを利用して、早めの受診をお願いします。受診の結果、「異常なし」となる場合もありますが、健康診断は疾病の早期発見のために行われているものですので、ご了承ください。受診していただきましたら、受診結果は学校へ提出してください。

### ④ 学校へ持参している歯ブラシの点検をお願いします。

毛先が開いている歯ブラシは、新しい歯ブラシと交換するようにしてください。



裏面もお読みください。

# 楽しい夏休みにするために

な

## なかなかできない治療を今こそ！

「結果のお知らせ」をもらった人は、夏休み中に受診をして、健康な体で新学期をスタートしましょう。



つ

## 冷たいものはほどほどに

暑いからといって、そうめんやアイスばかり食べていると、体が冷えたり、栄養が偏ったりして、夏バテになりやすいです。肉・魚・大豆製品などのタンパク質、緑黄色野菜・果物などのビタミンを積極的に摂りましょう。



や

## やりすぎない ネット・ゲーム

ネットやゲームに夢中で座ってばかりだと、運動不足に。「1日●時間」などルールを決め、体を動かす時間を作りましょう。



す

## 水分補給はこまめに

家の中にいるときも、熱中症になることはあります。のどが渇く前に、水や麦茶などをこまめに飲みましょう。汗をかいたとき、運動をするときなどは、塩分補給も忘れずに。



み

## 乱さない 生活リズム

たま～に夜更かしの日もあっていいですが、なるべく学校に行く日と同じ時間に起き、夜も早めに寝ましょう。1日のエネルギー補給の朝ごはんも、欠かさないでくださいね。



## 「誘惑」「ネットトラブル」に注意！！

お酒とたばこは、20歳未満で、飲んだり吸ったりしてはいけません。薬物（ドラッグ）は一度でも使ったら犯罪になります。

お酒

たばこ

薬物



誘われても、ハッキリ断ろう！

体に悪いから、私は飲みません。

法律違反だから、やらないよ。

ネットトラブルが増えています。ネットの使い方に注意しましょう。

- ◆個人情報（名前、住所、学校名など）を書き込まない
- ◆写真や動画を無断でアップしない
- ◆悪口を書き込まない
- ◆ネットで知り合った人と会わない

ネットにアップしたものは消えません。犯罪に利用される可能性もあります。

