

保健だより



令和4年7月20日
西蒲高等特別支援学校 保健室
No.3

ご家族の方と一緒に読みましょう。

まもなく1学期が終わります。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。

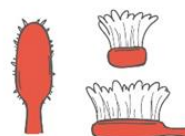
新型コロナの感染状況は、再び増加傾向にあるようです。不安やいら立ちを感じるかもしれませんが、私たちが行うべきことは変わりません。『手洗いうがい・適切なマスク着用・換気・密を避ける』などの、基本的な感染症予防を続けていきましょう。2学期に、また元気な姿で会えるのを楽しみにしています。



保健室からの連絡

■ 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しましょう。



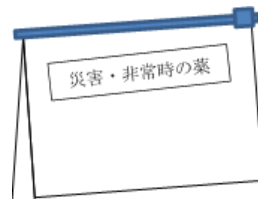
■ 夏休み中も健康観察をお願いします。

終業式の日、8月・9月分の体温記録票を配りますので、夏休み中も検温を続けてください。



■ 災害・非常時の薬について

毎日服薬があるお子さんは、災害・非常時の薬を学校でお預かりしています。昨年度までは、学期末にお返ししていましたが、今年度から年度末にお返しすることになりました。もし、不都合がありましたら、学校へお知らせください。



■ 体重測定について

夏休みが終わったら身長・体重を計測します。体重が気になる人は、毎日同じ時間に計ってみましょう。休み明けに体重がグーン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、休み中にできる運動について、ご配慮をお願いします。



終業式の日「健康診断結果通知書」を配付します。

4月から6月にかけて実施した健康診断の結果を、保健用連絡袋に入れて、全員にお渡しします。今回配付したものは、学校へ返却する必要はありません。ご家庭で保管をお願いします。なお、連絡袋は、2学期始業式の日学校へお返しください。

また、健康診断の結果、受診が必要なお子さんには、「結果のお知らせ」を配付していますので、「結果のお知らせ」が届いている方は、夏休みを利用して受診をお願いします。受診後、受診結果は学校へ提出してください。



裏面もお読みください。

楽しい夏休みにするためには・・・？

1 しっかり睡眠をとろう

夜更かしせずに、早めに休みましょう。気温が高くて寝苦しい日もありますが、エアコン等を上手に使い、睡眠不足にならないように工夫しましょう。



2 しっかり食事をとろう

暑くなると、食欲がなくなることもあります。食事は3食きちんと食べましょう。好き嫌いせず、いろいろな食品を食べるようにしましょう。



3 しっかり水分補給をしよう

暑さのためたくさん汗をかき、体の中の水分がどんどん出ていきます。「のどがかわいた」と感じたときには足りなくなっています。一度にたくさん飲むとお腹の調子が悪くなることもあるので、「ちょっとずつ」「こまめに」水分補給をしましょう。



脱水・熱中症に注意！

私たちは、睡眠中にコップ1杯程度の汗をかいていると言われています。そのため、朝は、1日のうちでも、体が水分不足の状態であり、朝ごはんを食べることで、水分や塩分を補給することが大切です。

夏休み中も、朝ごはんを食べて、脱水・熱中症予防を心掛けましょう。



どんなに誘われても、絶対に断ろう！



成長途中のみなさんの体には、お酒もタバコも悪い影響を及ぼします。たとえ7回でも、飲んだり吸ったりするのはNGです。