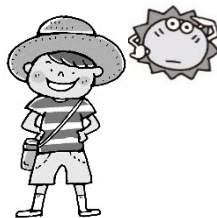


保健だより

ご家族の方と一緒に読みましょう。



令和6年7月12日
西蒲高等特別支援学校 保健室
No. 5

来週から夏休みです。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、健康診断結果の確認や受診等でご協力をいただきました。ありがとうございました。

今年の夏も非常に暑いことが予想されます。長時間外に出る場合は、必ず帽子をかぶりましょう。また、冷え切った部屋に居続けると、体が暑さに対応できなくなってしまいます。適度に自然な空気に触れることを意識しましょう。

2学期も元気な姿でみなさんに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。

緑色の用紙です！

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。

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 7月19日(金)までに学校へ返却 してください。期限が短く申し訳ありませんが、夏休み前に回収できたらと思います。よろしくお願いします。

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。

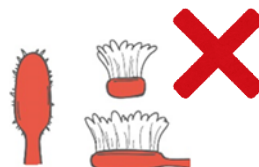


3 「結果のお知らせ」が届いている場合は、早めの受診を！

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。

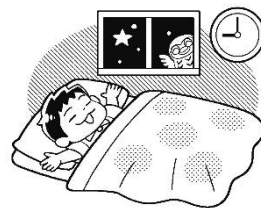


裏面もお読みください。

楽しい夏休みにするために

すいみのリズムをくずさない

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。



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、トマト、ほうれん草、にんじん、かぼちゃなどの緑黄色野菜・果物などのビタミンを積極的に摂りましょう。

冷房は設定温度に注意！

設定温度が低くなりすぎないように注意して、冷房を使いましょう



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。

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。



「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。

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。



保護者の皆様へ いつも以上にアンテナを張り、お子さんの様子を見守っていただきたいと思います。よろしくお願いします。