

ほけんだより 7 月



令和 8 年 7 月発行
県立水戸飯富特別支援学校

暑い日が多くなってきました。熱中症対策をしっかりと行い、暑さに負けない体をつくっていきましょう。
夏休みももうすぐですね。夏休み中も、病気や事故に気をつけて過ごしましょう。

〈7月の保健目標〉

- 熱中症に気をつけよう
- プールのきまりを守ろう

熱中症に気をつけよう

熱中症のサイン

- ☐めまい・頭痛・たちくらみ
- ☐吐き気・嘔吐
- ☐倦怠感（だるい）・脱力感
- ☐足がもつれる・ふらつく
- ☐筋肉痛、手足のしびれやけいれんがある

特に危険な症状

- ☐意識がない
- ☐体が熱い
- ☐まっすぐ歩けない

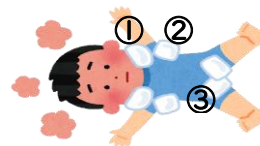


熱中症かな？と思ったら

- ☐近くの大人に知らせる
- ☐涼しい場所へ移動させる
- ☐体を冷やす
- ☐経口補水液やスポーツドリンクを飲ませる
- ☐意識がない時は救急車を呼ぶ

冷やすポイント

- ①首
- ②わきの下
- ③足のつけ根



プールの決まりを守ろう



プールに入る時にはルールがあります。ルールは、けがや病気を防ぐための大切なものです。先生の話をよく聞いて、ルールを守って楽しい水泳学習にしましょう。

健康チェック

- ☐朝ごはんをしっかりと食べた
- ☐前の日は早く寝て体を休めた
- ☐ジュクジュクした傷はない
- ☐手足の爪は短く切った

プールに入るときは

- ☐プールサイドは走らない
- ☐準備体操をしっかりとした
- ☐調子が悪いときは、無理をしないで先生に言う

※プールでも熱中症が発生します。水の中でも汗はかくので、プールの前後に水分補給をしましょう。

夏休みを元気に過ごそう

治療・受診をすませよう

健康診断で見つかった

異常は、夏休みのうちに受診して治療しよう。



食生活をチェックしよう

3食しっかりと食べよう。

甘いおやつや冷たい食べ物
のとりすぎには注意しよう。



早寝早起きをしよう

早寝・早起きを続

けて、規則正しい生活を送ろう。



～保護者の皆様へ～

！学期末に、「健康の記録」を配付いたします。！学期に実施した健康診断や身体測定の結果が記入してありますので、ご確認ください。確認後は押印の上、9月1日（火）に担任まで提出をお願いいたします。また、医師による検査・治療や経過観察が必要な場合は医療機関を早めに受診していただきますようご協力よろしくをお願いいたします。