

ほけんだより 7 月



令和7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

熱中症に注意

〈熱中症の症状〉

- | | |
|----------------------------------|--------------------------------------|
| ☐ めまい・失神 | ☐ 吐き気・嘔吐 |
| ☐ 筋肉痛 | ☐ 頭痛 |
| ☐ 倦怠感・脱力感 | ☐ 足がもつれる・ふらつく |

熱中症の応急処置は「FIRE」

- ① Fluid (液体 (水分+塩分) をとる)
意識がある場合は、スポーツドリンクなどを飲ませる
- ② Icing (冷やす)
①首
②わきの下
③足のつけ根
- ③ Rest (運動をやめる・涼しい場所で休む)
- ④ Emergency (119番通報)



〈熱中症を予防するために〉

- ・朝ごはんや十分な睡眠で体調を整えよう
- ・のどがかわいていなくても、水分補給をしよう
- ・部屋の中は、28℃以下に保とう

プールを楽しむために

プールに入るときには、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。先生の話をよく聴いて、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。水の中でも汗はかき、気づかないうちに脱水症状を起こすことがあります。プールの前後にも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

夏バテ予防に3食しっかり、

栄養バランスよく食べよう。

甘いおやつや冷たい食べ物の

とりすぎには注意。



早寝早起きをしよう

夏休み中、早寝・

早起きをして、

規則正しい生活を

送ろう。



～保護者の皆様へ～

1学期末に、「健康の記録」を配付いたします。1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(月)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お願いいたします。