

# 7月のほけんだより

令和5年7月7日  
小松島支援学校  
担当：

(おうちの人と読んでね。)

今年度の健康診断は、6月29日(木)の耳鼻科健診を最後に、おかげさまですべての検診を無事に終わることができました。歯ブラシの持参や尿検査など、御家庭でも様々な御協力をいただき、ありがとうございました。また、受診勧告後、速やかに受診して報告して下さる御家庭が多く、子どもたち同様、私たち職員も安心して活動することができております。

今月からプールが始まります。今まで以上に、日頃の健康管理と朝の健康観察を丁寧に行っていただけますよう、よろしくお願い致します。

7月の保健目標  
あせ  
・汗をかいたらふこう

近頃、かゆみや湿疹など、肌のトラブルで来室する児童生徒が増えています。子ども時代の「暑い日はしっかり汗をかいて身体を冷やす」という



経験により、体温調節機能が鍛えられるので、貴重な機会になります。しかし、汗の後始末をしないと、かぜをひきやすくなるだけでなく、肌トラブルにもつながります。綿の肌着を着用し、汗ふき用タオルを持って来ることをおすすめします。

一方で、夏になると、エアコンによる体の冷えや、外気との寒暖差によるストレスなどから生じる頭痛や倦怠感を訴える人も増えます。

エアコンは便利で一時的には快適な反面、体の深部を冷やす作用があるので、体が冷えすぎたり、屋外との気温差で自律神経が乱れたりして、体調を崩しやすくなります。一度冷えた深部は、なかなか元には戻りません。『冷えは万病のもと』とも言われます。女性は特に、筋肉が少なく子宮にも影響があるので注意が必要です。旬の野菜や食べもの、水分を十分に摂取して体を冷やしたり、和食中心の食事で暑さに負けない身体作りをしたりしましょう。体温調節が難しい場合や危険な暑さの場合は別として、エアコンはほどほどに、上手に使いましょう。

○エアコンの設定温度に気をつけよう。【室温は25度～28度に】

おすすめは送風モード

IPCC第6次評価報告で「人間の影響が大气、海洋及び陸域を温暖化させてきたことには疑う余地がない」と公表されています。私たちが「快適で便利」を追い求めてきた結果、気候が変わり、人間には後始末のできない有害物質が増え、水や空気や土が汚染されています。宮城県でも汚染物質分布調査等しているところですが、いのちや健康、人権など、便利さと引き換えになるものを理解した上で、未来の子どもたちに残したいものは何かを考えた選択をしていきませんか。

\* 『2021年(令和3年)8月に公表された気候変動に関する政府間パネル(IPCC\*1)第6次評価報告』より一部引用

フォームカード<sup>TM</sup> はんこを 押す前に... (震)

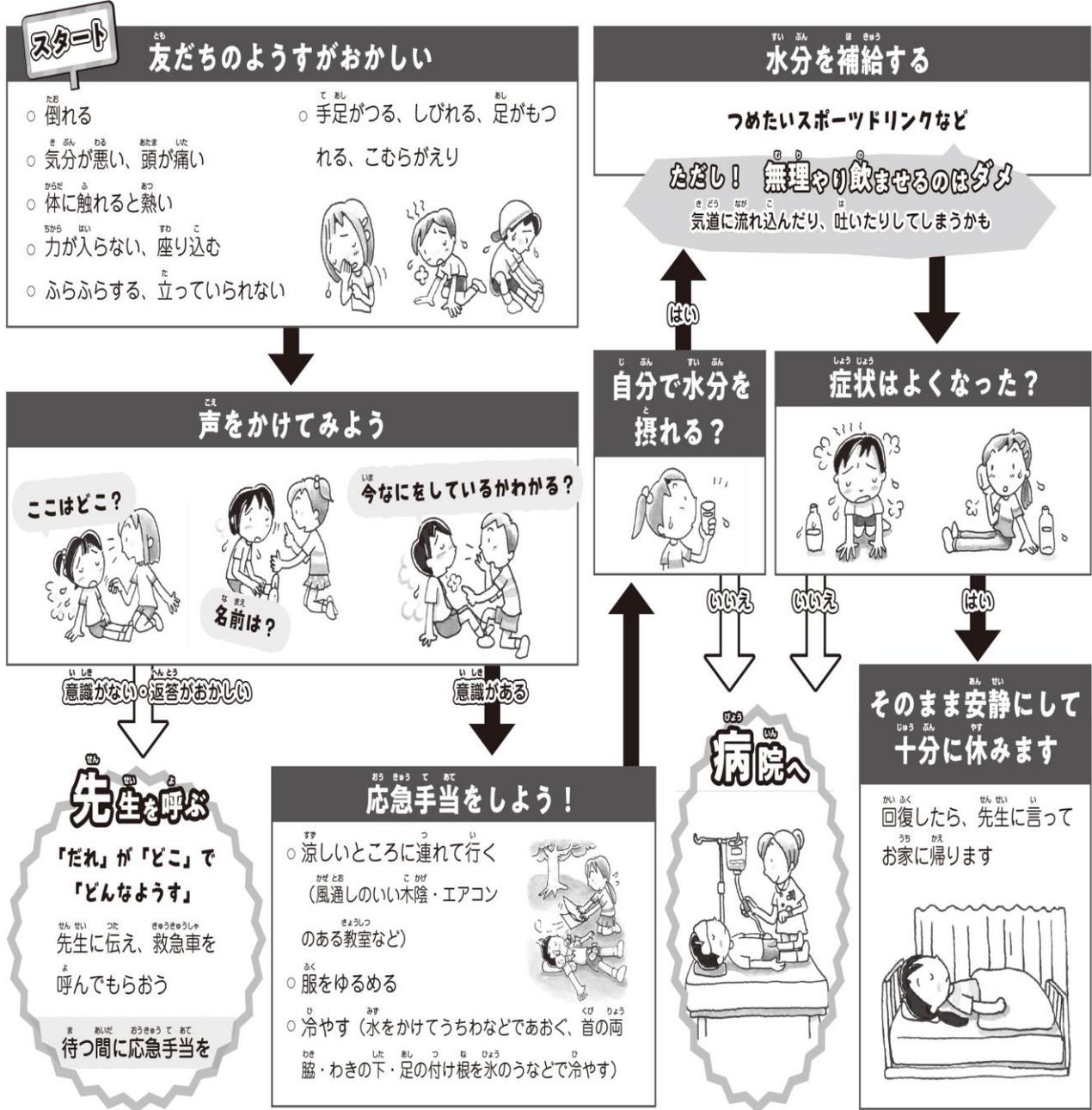
保護者の方による... 健康CHECK!

1. 顔色は普通ですか?
2. 睡眠は充分にとれましたか?
3. 朝食はしっかりと食べましたか?
4. 目・鼻・のど・耳に異常はありませんか?
5. 下痢はしていませんか?
6. ジェクジェクした傷はありませんか?
7. 爪は短く切っていますか?
8. 熱はありませんか?

安全で楽しい 水泳の授業のために

保護者の方の ご協力をお願いします!

# 熱中症かも! どうすればいい? 判断チャート



保護者の方へ (お願い)

- ① 子どもは特に汗をかきやすいので、毎日清潔な綿の肌着を着させてください。
- ② 各検診の結果、治療を要するものや家庭での様子によって受診をすすめるものについてはお便りでお知らせしています。御確認の上、必要に応じて受診していただきますようお願いいたします。夏休み前には、すべての結果を記入した「健康の記録」を配布します。夏休み中に内容をよく御確認ください。