



ほけんだより 6月

NO.3令和6年6月3日
 東京都立青山特別支援学校
 校長 中澤 将人
 主任養護教諭 小川 陽子

梅雨の季節がやってきました。気温差や湿度、天候の変化が激しい6月は、体調を崩しやすくなります。疲れをためず睡眠をたっぷりとりましょう。また、気温差の激しい時は衣服の調節に気を付けていきましょう。

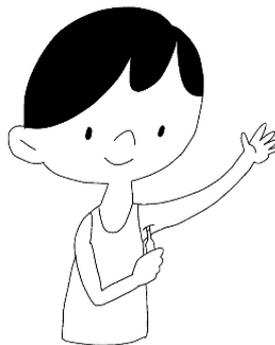
6月の保健目標 「へいねつを知ろう」

平熱とは、健康な時の体温のことです。平熱を知っておくと、かぜやインフルエンザなどの発熱の判断がすぐにできます。平熱は人によってちがうので、体調がよいときに体温を測って、自分の平熱が何度か知っておきましょう。

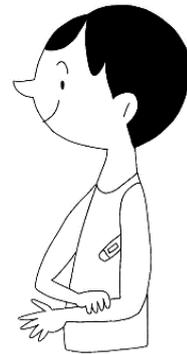
正しい体温の測り方



あせが付いているとうまく測れないので、かわいたタオルなどで軽くわきをふきます。



わきの下のくぼんだ部分に、体温計の先端をななめ下から上におし上げるように当てます。



測っている方と反対の手でうでを軽くおさえて、わきを閉じ、体温計の音が鳴るまで待ちます。

6月の保健行事

日程	行事内容	対象	時間
6月 3日 (月)	尿検査予備	1次、2次未提出者	10:00までに保健室に提出
6月 4日 (火)	視力検査	中学部	9:30から
6月 5日 (水)	視力検査	小学部	9:30から
6月 6日 (木)	眼科健診予備	未健診者	10:00から
6月 7日 (金)	歯科健診予備	未健診者	10:30から
6月13日 (木)	宿泊前健診	中3	13:10から
6月26日 (水)	健康相談	対象者	9:30から



水泳指導が始まります

水泳は、身体の全身運動と共に、有酸素運動によるリラックス効果が得られるとても良い運動です。その反面、一つ間違えば大きな事故につながる可能性があります。学校では事故のないよう安全管理・体制を整え水泳指導を行います。御家庭でも安全にプールに入れるようお子さまの体調管理等、御配慮と御協力をどうぞよろしくお願いいたします。

水泳指導は体調管理が大切です。無理をすると、体調が悪化したり、思わぬケガにつながる可能性があります。下記のチェックポイントを参考にいただき、朝の健康観察をお願いします。

プール前にしてほしいチェックポイント

- 熱はありませんか？
- ぐっすり眠れましたか？
- お腹をこわしていませんか？
- 爪を短く切っていますか？
- 目が赤く充血していませんか？
- 耳に痛みや耳垂れは出てきていませんか？
- 顔色はいつも通りですか？
- 朝ごはんを食べましたか？
- 鼻水は出ていませんか？
- 傷はありませんか？



受診は済みましたか？

学校での定期健康診断で①眼科・歯科を除き要治療となった場合②歯科を除き欠席のため健康診断を受けられていない場合は、安全に水泳指導を行うためにも「問題ない」との受診結果が必要です。

「健康診断結果兼受診報告書」や「欠席のお知らせ」を受け取った方は、速やかに医療機関への受診をお願いします。