



NO.3 令和8年6月1日
東京都立青山特別支援学校
校長 法月 英里
主任養護教諭 小川 陽子

湿度が上がり、ジメジメする梅雨の時期に入ってきました。湿度は多すぎても少なすぎても体への負担が増します。また、食品が腐りやすくなるなど、健康・衛生面で注意が必要な時期です。通気性の良い衣類を着て、汗をかいたら拭き、水分補給を行いましょう。適切にエアコンを使用し、十分な睡眠、栄養をとりましょう。食品の消費期限に気を配り、冷蔵庫をうまく活用して食中毒にも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」

普段の平熱を知っておくことは、自分が今、体調が悪いのかどうかの判断の一つとなります。普段から自分の平熱が何度なのかを知っておきましょう。

ただ たい おん はか かた

正しい体温の測り方

あせが^つ付いているとうまく^{はか}測れないので、かわいたタオルなどで軽く^{かる}わきをふきます。

わきの^{した}下のくぼんだ^{ぶぶん}部分に、^{たい}体温計の^{せん}先たんを^{ななめ}ななめ下から上^{した}におし^あ上げるように当てます。

^{はか}測っている方と反対の手^{ほう}でうで^{はんたい}を軽く^{かる}おさえて、わきを^と閉じ、^{たいおんけい}体温計の音が鳴るまで待ちます。

「出典 少年写真新聞社 ほけんイラストブック」

ご存じですか？ 「梅雨型熱中症」

「まだそんなに暑くない」と油断して、この時期熱中症になる人が増えています。悪さをしているのは梅雨の「湿度」です。私たちの体は、かいた汗を蒸発して熱を逃がしています。しかし、湿度が高いと汗が蒸発しにくく熱がうまく逃がせなくなり、熱中症にかかりやすいのです。まさに「梅雨型熱中症」です。

梅雨型熱中症予防3つのポイント

- 1 温度だけでなく湿度や暑さ指数（WBGT）を参考に
- 2 屋内の湿度は、こまめな換気やエアコンでコントロール
- 3 のどの渇きを感じにくくても、自発的な水分補給をしましょう





水泳指導が始まります



6月8日（月）より水泳指導が始まります。水泳は、有酸素運動と筋力トレーニングの要素を兼ね備えているとても良い運動です。学校では怪我や事故などにつながらないように、事前・事後を含めた安全管理、指導体制に万全を期しておりますが、御家庭でもお子様の体調管理に御配慮していただきますよう御協力をよろしくお願いいたします。

水泳前のチェック事項

- | | |
|--|--|
| ☐ 熱はありませんか？ | ☐ 前の日によく眠れましたか？ |
| ☐ 爪を短く切っていますか？ | ☐ 朝ごはんは食べましたか？ |
| ☐ 目が赤く充血していませんか？ | ☐ 体に傷はありませんか？ |
| ☐ 耳に痛みや耳垂れは出てきていませんか？ | |

★体調が悪いときは、無理をせず御家庭で静養されてください。



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歯科を除き健康診断を欠席により受けられていない場合は、安全に水泳指導を行うために、「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受診をお願いいたします。

6月の保健行事

日程	行事内容	対象	時間	備考
6月 3日（水）	尿検査（予備日）	1次・2次未提出者		この日が最後です
6月 8日（月）	視力測定検査	中3・小4	10:00から	
6月 9日（火）	視力測定検査	中1・中2	10:00から	
6月10日（水）	健康相談	希望者	9:30から	黒木学校医来校
6月11日（木）	視力測定検査 中3宿泊前健診	小2・小6 中3	10:00から 13:00から	藤田学校医来校
6月12日（金）	視力測定検査	小5	10:00から	
6月15日（月）	視力測定検査	小3	10:00から	
6月16日（火）	視力測定検査	小1	10:00から	
6月22日（月）	聴力測定検査	中3・小2	10:00から	
6月23日（火）	聴力測定検査	小1	10:00から	
6月24日（水）	聴力測定検査	小3・小5	10:00から	
6月25日（木）	聴力測定検査	中1	10:00から	