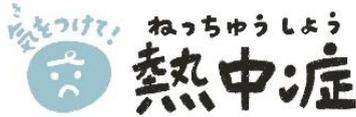


ほけんだより

皆生養護学校 保健指導課 令和7年6月 発行

先日は大きな学校行事である皆生スポレク祭があり、子どもたちの活躍する姿をたくさん見ることができました。

さて、気温湿度共に上がり汗ばむ季節になってきました。体調を崩しやすくなる時期でもあります。子どもたちが元気に過ごせるよう、空調管理や水分補給をしながら活動していきたいと思えます。



あつ暑くてじめじめした日は特に注意

一緒にいないから一緒に予防を

大人の体をぎゅっと小さくしたものが子ども…ではありません。

子どもの体は大人に比べ…

- 心拍数は約1.5倍
- 体内の水分量の割合は1.3倍
- 地面から受ける照り返しは **+3℃**

だから、一緒に熱中症予防こまめな水分補給、体調管理を！



6月の予定

- 自宅通学生は体重測定があります。
- 6月24日(火) 宿泊事前検診・内科検診 (対象：小学部5年生・未検診者)

おねがい

検診結果で受診を勧められた方は、夏休み等を利用して受診をお願いします。また、受診結果を学校までお知らせください。

地面からの熱に注意！

子どもは、背が低いので大人よりも地面からの照り返しの影響を受けやすくなります。大人が暑く感じている時、子どもは大人よりも高温の環境にさらされているので、体調の変化に注意してあげてください。

◎ 夏の肌トラブル ◎

あせも … ひじやひざの裏、首など、汗のたまりやすいところで汗腺がつまっておきます。かきむしると、とびひになってしまいます。

とびひ … 虫刺されや発疹などを汚れた爪でひっかくと傷口に細菌が感染してとびひになります。うみをもったような水ぼうがができ、強いかゆみが出ます。

汗をかいたらこまめに着替え、爪は短く切り、毎日お風呂に入って体を清潔に保つことが一番の予防法です！

★ プール学習が始まります！爪は短く切っておきましょう！ ★

水の中では皮膚の表面がやわらかくなり、軽く爪があたっただけで、自分も周りの人もけがをしやすくなります。

🌸 身長・体重の測定をしています(自宅通学生) 🌸



身長測定 … 4月、9月、1月

体重測定 … 4月、6月、9月、11月、1月

