

ほけんだより 7月

名古屋市立西特別支援学校
保健指導部 7月号
令和5年7月3日発行

梅雨明けが間近にせまり、いよいよ本格的な夏の到来です。まだ暑さ
体が慣れていないうちは、とくに熱中症の危険が高くなります。普段か
らマスクをしている人は、危険を避けるために息があがる運動中はマスク
を外すようにしましょう。



また、こまめな水分補給や適度な休息、動きやすい服装などを心掛ける
ことも大切です。熱中症を予防し、健康に夏休みをむかえましょう。

今月の保健行事

＜体重測定＞

保健目標：暑さに負けない生活をしましょう！

3日(月)	高等部2年	4日(火)	中学部1～3年・ひまわり
5日(水)	小学部4～6年	6日(木)	高等部1年
12日(水)	小学部1～3年・たんぼぼ	14日(金)	高等部3年

あつさになれよう！「暑熱順化」



- ◎かるい運動をする
- ◎エアコンを使いすぎない
- ◎お風呂(湯ぶね)につかる



あせをかくのがうまくなり、あつさにつよいからだに！

簡単にできる安眠アドバイス



寝る前から窓を開け通気性をよくして部屋の熱を逃がしておく



アイス枕を使ったり布にくるんだ保冷剤を手や足に当てたりする



冷房を使うときは設定温度を高めにしてタイマーを上手に活用する



寝る1時間くらい前に、ぬるめのお風呂に入る(半身浴もおすすめ)



暑さ対策と熱中症予防について

私たちの体には、体温を一定に保つように調節する働きがあります。例えば、体が熱くなると皮膚の血管が広がって、汗が出てきます。その汗が乾くときに体の熱を奪うので、体温が下がるのです。

しかし、暑さや熱が高過ぎて調節が追い付かなくなると、体の水分や塩分が足りなくなり、熱中症の症状が現れます。

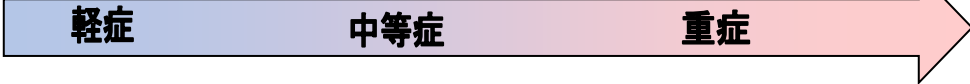


体温調節が苦手なお子さんは、『ネッククーラー』や『アイスバック』を学校でも使用することができます。連絡帳等で担任や養護教諭までご相談ください。

熱中症かなと思ったら…すぐに「冷やす」



- 手足のしびれ
- 頭痛
- 意識障害
- 気分不良
- 吐き気・嘔吐
- 全身のけいれん
- 筋肉痛
- 全身倦怠感、脱力感
- 高体温（38℃以上）



※自分で水分がとれるときは、水分補給をさせます。その時に、本人が飲みやすいものを与えます。

令和5年度

名古屋市歯科衛生優良校 受賞のお知らせ

この度、「学校歯科保健への取り組みが優良である」と認められ、名古屋市歯科衛生優良校として賞をいただくことができました。

日頃より、保護者の皆様から学校保健活動にご理解とご協力をいただいた結果の受賞であると考えており、改めて感謝申し上げます。

今回の受賞を励みに、引き続き児童生徒一人一人の歯や口腔内の衛生へつながる活動を学校全体で続けてまいりたいと思っております。

～ 受賞をうけて 学校歯科医 中川先生より ～



今年で3年連続、この賞をいただくことができたのは、日頃から児童生徒、保護者の方々の頑張りがあったからこそだと思います。

5年連続受賞（特別優良校）を目指し、これからもそれぞれの取り組みを続けていきましょう！

