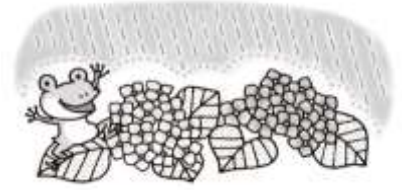


ほけんだより 6月

令和5年6月1日
東京都立永福学園
校長 緒方直彦
養護教諭 阿部祐子

あっという間に6月になりました。5月は寒暖差が大きく、疲れや頭痛・腹痛等の体調不良を訴える人が多くみられました。6月は現場実習や就業体験に向けた事前面接等、進路に関する行事があります。熱中症に注意して、それぞれの目標達成に向けて取り組んでください。



* 6月の保健行事 *

日	曜日	保健行事	対象	お知らせ
7	水	歯科検診予備日	欠席者	9:15~
9	金	尿検査予備日	未提出者、対象者	★9:00までに保健室に提出してください。 ★今回未提出の人は学校医またはかかりつけ医で検査していただきます。
12	月	ユースヘルスケア相談 (産婦人科相談)	希望者、対象者	14:00~ ★完全予約制です。希望される方は、担任を通じて保健室までお知らせください。 ★次回は7月11日(火)です。
16	金	整形診	希望者、対象者	9:00~9:30 ★完全予約制です。希望される方は、担任を通じて保健室へお知らせください。 ★次回:10月13日(金)です。
20	火	精神保健相談	希望者、対象者	14:00~ ★完全予約制です。希望される方は、担任を通じて保健室へ御連絡ください。 ★次回:7月19日(水)です。

《6月のスクールカウンセラー来校日》

日にち	対象	備考
2日(金)、8日(木)、16日(金)、 22日(木) 30日(金)	1年生、2年生	カウンセラーの先生が、1人10~15分程度、個別に話を聴きます。

冷えすぎない生活を!

5月下旬から暑い日が続いています。夏バテにならないように意識して生活しましょう。

- ◆胃腸の冷えを防ぐ…暑いからといって、冷たい飲み物や食べ物ばかりとっていると、胃腸が冷えて腹痛や下痢の原因になります。水分を常温のものにしたり食事にスープやみそ汁を加えたりして体の中を温めましょう。
- ◆体の冷えを防ぐ…エアコンの効いた寒い部屋にいると体温調節がうまくできなくなります。汗は体の熱を逃がす役割を果たしてくれるので、軽い運動や入浴など、汗をかく習慣をつけましょう。

各検診結果について

眼科検診、耳鼻科検診において、未受診の方、医療機関への受診が必要と判断された場合は必ず医療機関を受診してください。保護者記入欄に所見の結果を御記入の上、学校へ提出をお願いいたします。

また、今回所見が出ていなくてもアトピーやアレルギー症状がある人は医療機関で相談してください。

前日までにやること

○爪は切っていますか？爪が伸びているとけがの原因になります。しっかり切ってください。切りすぎには注意です。

○耳掃除はしていますか？耳垢は外耳炎の原因のひとつです。耳の中を傷付けないように、優しく耳掃除してください。

水泳指導がはじまります！

当日準備すること

○登校前には必ず検温をしてください。体調が悪い時、熱がある時は無理をしないようにしましょう。

○入水前は準備運動をしっかりとしましょう。全身の筋肉をほぐしてけがを防ぎます。



プールから出た後は…

○シャワーをよく浴びて、プールの水をしっかり洗い流します。肌の弱い人は特に念入りに洗い流しましょう。

○体や髪はよく拭き取りましょう。

※感染症予防のためにもタオルの貸し借りはやめましょう。



熱中症に注意！

これから暑い日が増えてきます。今の時期はまだ体が暑さに慣れていないため、熱中症になりやすいといわれているので注意が必要です。

<予防と対策>

- 水分補給
- ほどよい塩分補給
- 衣服の調整
- 十分な睡眠と食事

<熱中症かな？と感じたら…>

- 涼しい場所へ移動
 - 衣服を緩め、安静にする
 - エアコンやうちわ、冷却剤などで体を冷やす
- ※首筋やわきの下、太ももの付け根などが効果的です。

※喉が渴いたと思ったときは、体の水分がすでに不足している状態です。喉が渴いたと感じていなくてもこまめに水分補給をしましょう。



<熱中症指数>

①湿度、②日射、輻射（ふくしゃ）などの周辺の熱環境、③気温の3つを取り入れた指数です。

気温	WBGT 指数	熱中症予防運動指針
35℃以上	31℃以上	運動は原則中止
31～35℃	28～31℃	嚴重警戒 (激しい運動は中止)
28～31℃	25～28℃	警戒 (積極的に休息)

5月15日から毎日、熱中症指数を計測し、保健室前と職員室前に掲示しています。移動の際に、確認してみてください。

