



令和5年6月30日  
東京都立永福学園  
校長 緒方直彦  
主任養護教諭 富田貴恵

7月には小暑（しょうしょ）と大暑（たいしょ）という季節を表す言葉があります。小暑は暑さが徐々に強くなっていく頃、大暑は暑さが本格的になる頃という意味です。

暑さが本格的になるということは、熱中症になりやすい季節に入ったということです。

水分や塩分不足、睡眠不足、体調が優れない時などが熱中症になりやすいと言われていたため、生活リズムを整え、しっかり水分補給し熱中症対策をしていきましょう。

＜小暑：7月7日（金） 大暑：7月23日（日）＞

### ＜7月健康診断＞

日程	内容	対象者等
7月3日（月）	体重測定	高等部
7月10日（月）午後	小5・6年宿泊前診	宿泊に参加される方は、必ず受けてください

上記健康診断のほか、

- ◆摂食指導 7月4日（火）
- ◆小児神経診 7月7日（金）
- ◆整形診察 7月7日（金）
- 14日（金）
- ◆ユースヘルスケア相談 7月11日（火）・・・相談希望者は7月4日（月）までに  
（産婦人科相談） 保健室に御連絡ください
- ◆精神保健相談 7月19日（水）・・・相談希望者は7月12日（水）までに  
保健室に御連絡ください

個別にお知らせをします



\*小児神経診、ユースヘルス相談（産婦人科相談）、精神保健相談は、毎月1回設定しています。専門医に御相談したいことなどありましたら、担任を通じてお申し出ください。

\*小児神経診の学校医は、9月より「心身障害児総合医療療育センターの高橋長久先生」が担当されます。御承知おきください。

### ♪♪ 保健室からのお知らせ ♪♪

#### ★プール入水について

6月30日で、今年度の定期健康診断は終了しました。所見のある方や受診をお勧めする方には検診結果のお知らせを配布しています。プール入水にあたっては、内科、眼科、耳鼻科、心臓検診（第1学年のみ）を受けることが必要になります。また、所見があったり、受診をお勧めする検診結果が配布された方は、受診し入水の可否を確認してからとなります。  
まだ受診をされていない方は、早めに受診をお願いします。



#### ★定期健康診断の結果について

定期健康診断が終了したため、検診結果を記載した「定期健康診断結果一覧」を御家庭にお返しいたしますので、御確認ください（7月中旬にお返しします。）  
受け取られた「定期健康診断結果一覧」は、御家庭で御活用ください。

裏面あります

# 水泳指導が始まります！



## プールに入る日の注意



●しっかりとすいみんをとり、朝ごはんを食べてきましょう。

●体をせいけつにし、手足のつめを切っておきましょう。



●発熱、げりなど体調が悪いときはプールには入れません。

特に爪が伸びていると、引っかけて爪が割れ、出血することがあります。  
また、自分自身や友達を傷つけてしまうこともあるため、必ず爪の確認をお願いします。

目やにや充血がひどい時も入れません。

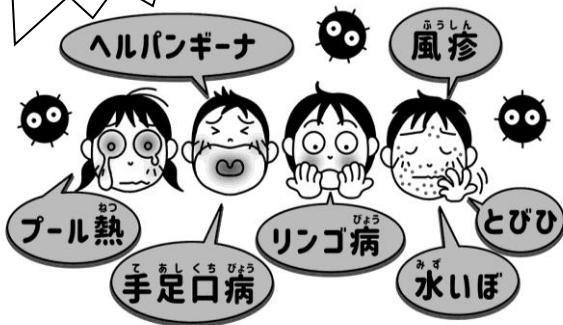
ヘルパンギーナについては、東京都が「流行警報」をだしています！

## 夏に気をつけたい感染症

新型コロナウイルス感染症の5類移行から約2か月が経過しましたが、全国で子どもたちを中心に多くの感染症が流行しています。

発熱を伴う「RSウイルス感染症」「ヘルパンギーナ」も全国的に増加傾向です。また冬に流行する「インフルエンザ」も集団感染が相次いでいます。

新型コロナウイルス感染症と同様、手洗いや人込みを避けることが基本的な感染症対策となりますので、注意していきましょう。



## 暑い夏を快適に過ごすヒケツ

### 暑いときこそはだ着のフシギ

いよいよ暑さも本格的になってきましたね。強い日ざし、高い気温と湿度。少しでも涼しくすごしたい！そこで、あなたははだ着（下着）をつけていますか？「1枚でも少ないほうが涼しいから着ていない」という人、実はそんなをしています。

はだ着をつけていると、かいた汗を吸い取ってくれるので、つけないときにくらべてからだと服の間の湿度を下げるができるため、涼しく感じられます。また、汗によるベタつきがおさえられて、あせもなど皮膚のトラブルにもなりにくく、せいけつにたもつこともできるのです。

汗にはからだの熱をさます役割がありますが、はだ着をつけることでその効果をアップさせることができるのです。暑いとき「こそ」はだ着、オススメです！



野菜に含まれるカリウムが持つ利尿作用により、体の余分な熱を外に出し、体温を下げる効果があると言われています。

### なつやすい 体温下げる 効果あり

