

令和6年7月1日
東京都立永福学園
校長 緒方直彦
養護教諭 奈良雅美

平年より2週間遅く梅雨入りでしたが、梅雨の合間の猛暑日は熱中症のリスクが高くなります。校内でも10:00と13:30の定時に熱中症指数を測定しています。熱中症のリスクの高くなるWBGTが厳重警戒の数値になったときは、校内放送や掲示で注意喚起を行っています。生徒は放送を聞いて、放課後の部活ができるか確認をしていました。熱中症予防するために自主的に意識できることは素晴らしいなと思いました。

あと3週間ほどで夏休みです。夏バテしやすい時期だからこそ規則正しい生活を続けて、充実した夏休みを過ごせるようにしましょう。



* 7月の保健行事 *

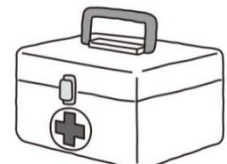
日	曜日	保健行事	対象	お知らせ
5	金	整形外科相談	希望者・対象者	9:00~個別にお知らせいたします。
9	火	ユースヘルスケア相談 (産婦人科相談)	希望者、対象者	13:30~14:30 ★予約制です。希望される方は、担任を通じて保健室までお知らせください。 ★次回は9月10日(火)です。
16	火	精神保健相談	希望者	14:00~ ★予約制です。御希望の方は担任を通じて保健室まで御連絡ください。 ★次回は9月19日(木)です。

非常災害時予備薬の確認をお願いします

本校では、日常的に服薬されている方に、災害時に備えて3日分の定時薬や臨時薬の準備をお願いしています。新たに定時薬が必要になった際は、担任を通じてお知らせいただき、御準備ください。処方薬の変更や量に変更された際は、お薬の差し替えをお願いいたします。その際は最新のお薬情報が分かる書類のコピーを学校に御提出ください。

また、9月には2年生の宿泊防災訓練もあります。準備していただいている非常災害時薬を使用して訓練を行います。お子さんとお薬の確認をお願いいたします。

※原則、お薬は本人管理です。保管場所等で配慮が必要な場合はお知らせください。



○健康診断が無事終了しました

6月で、今年度の定期健康診断が終了しました。健康診断に御協力いただきありがとうございました。定期健康診断全体の結果は、7月中旬にお渡しします。内容を確認のうえ、お子さんと健康について改めて振り返る時間をつくっていただけたと思います。結果は御家庭で保管してください。治療の報告書も御提出いただき、ありがとうございます。所見が出ていて受診をされていない方は、夏休み中に受診をしましょう。

こんな人は 熱中症 になりやすい!?

朝ごはんを食べなかった



夜ふかしが続いている



部活動中、休けいせず
ずっと練習している



学校へ行く途中



頭が痛くて、気分もわるくなってきた…

学校で



フラフラして立っていられなくなった…

部活動中



体が熱くて、手足がしびれてきた…

すると、
その後…

熱中症を防ぐコツ

朝ごはん

朝ごはんは、熱中症予防に必要な水分や塩分をとれる大切な機会。どちらも補えるおみそ汁がおすすめです。



睡眠

寝不足だと熱中症を起こしやすくなります。特に暑い日は体力を消耗するので、普段から十分睡眠をとっておきましょう。

休けいと水分補給

外で運動するときは30分に1回は涼しい場所で休けいを。水分補給も忘れずに！

たくさん汗をかくときは、塩分も入っているスポーツドリンクを飲みましょう

