



令和7年7月1日
東京都立永福学園
校長 三浦 昭広
主任養護教諭 木村真紀子

気温が上がり、湿度も高い毎が続きます。梅雨が明けるとさらに強烈な暑さと日差しが予測されます。直射日光や、気温と湿度の高い環境は、体力を消耗します。エアコンを上手に活用してください。

ただし、暑い外気と涼しい室内との温度差が大きいと、急激な温度変化に対応できず、体調を崩しやすくなります。風通しの良い衣服の着用や保冷剤の活用など工夫をして、快適に過ごしましょう。

7月の保健行事

日程	内容	対象等
7月 1日 (火)	身体測定	小学部4・5・6年生

*小児神経診 7月3日 (木)

*整形診察 7月4日 (金)・7月10日 (木)

*精神保健相談 7月17日 (木)

対象の方には、お知らせを配布します。

・希望される方は、**7月10日 (木) までに**、担任を通じて、保健室までお申し出ください。

*ユースヘルスケア相談 (産婦人科相談) 7月10日 (木)

・希望される方は、**7月 3日 (木) までに**、担任を通じて、保健室までお申し出ください。

夏の皮膚 **トラブル** を防ぐ

夏は、高温多湿になり、汗や皮脂の分泌量が増え、紫外線、虫が活発になるなど、皮膚トラブルが増します。子供の皮膚は大人よりも薄く、バリア機能が弱いいためトラブルが起こりやすいです。



予防:

虫刺され 体質に合った虫除けスプレーを用意しましょう。通気性がよく皮膚を覆う服装も効果的です。

あせも 吸湿・速乾性のある服を着る、汗をかいたらこまめにシャワーやタオルで拭き取りましょう。

虫刺されやあせもは、かきこわすと『とびひ』になりやすいため、早めの受診をおすすめします。

熱中症対策について

熱中症の発症は、5月から10月頃にかけてみられますが、7月と8月は気温が高く屋外活動も増えるため、患者数が最も多くなります。

一般的に子供は、大人に比べて暑さに弱いと言われています。

- 体温調節機能が十分に発達していない（特に汗をかく機能）ため、身体に熱がこもりやすく体温が上昇しやすい。服薬の副作用で、発汗が困難な場合もある。
- 体重に比べて身体の表面積が広く、気温など周囲の環境の影響を受けやすい。気温が身体の表面温度より高くなると、熱を逃がすことができない。
- 大人よりも身長が低い為、地面からの照り返しの影響を強く受ける。

こんな対策をお勧めします！

- ⇒通気性の良い服装を選び、熱が放散されやすいようにする。
- ⇒首や脇の下、太ももの付け根など、太い血管が通っている部位を冷やす。
- ⇒扇風機やサーキュレーターで空気を循環させ、熱気がこもらないようにする。
- ⇒車いすの背中のシートに敷く「冷却パッド」や「メッシュクッション」などで蒸れを防ぐ。

週末など、家族でプールに行く場合は…



熱中症、
注意してー！



感染症情報

伝染性紅斑（リンゴ病）・百日咳が例年と比べて、多い状況が続いています。

リンゴ病

微熱やかぜの症状などがみられ、その後、両頬に蝶の羽のような赤い発疹（紅斑）が現れます。続いて、体や手・足に網目状やレース状の発疹が広がります。



百日咳

風邪症状から始まり、次第に咳の回数が増えて程度も激しくなります。



今、永福学園では感染症で休んでいる児童・生徒はいません（6月27日現在）。
症状が見られたときは、なるべく早めに受診してください。