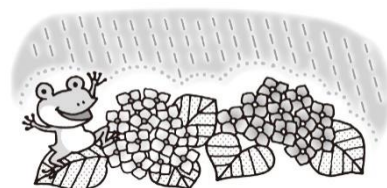


ほけんだより 6月

令和8年6月1日
東京都立永福学園
校長 三浦昭広
養護教諭 奈良雅美

GWが過ぎ、気付けばもう6月になりました。今月から1・2年生は水泳指導も始まります。また、現場実習や職場見学など、進路に関する行事も予定されています。体調不良に加え、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
3	水	尿検査予備日	前回未提出者・対象者	★1 時間目の授業開始までに提出してください。 校内最終回収日です。
5	金	歯科検診予備日	欠席者	9:40～
8	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～ ★次回は7月15日(水)オンライン相談の予定です。
26	金	整形外科相談	希望者・対象者	9:00～9:30 ★次回は7月10日(金)です。
26	金	精神保健相談	希望者・対象者	14:00～ ★次回は7月14日(火)です。

※ユースヘルスケア相談・精神保健相談・整形外科相談については予約制です。希望される方は担任を通じて保健室まで御連絡ください。希望者が多い場合は翌月になることもあります。

冷えすぎない生活を！

今年の夏も昨年ほどではないが、猛暑が予想されています。暑いからと体を冷やしすぎも体調を崩す原因となります。

- ◆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下痢の原因になります。常温の水分や食事にスープやみそ汁などを摂って体の中を温めましょう。

- ◆体の冷えを防ぐ…エアコンの効きすぎた部屋にいると体温調節がうまくできなくなり、体調不良の原因になることがあります。



各検診結果について

○眼科(斜視・斜位・眼振以外)・耳鼻科・内科検診・心電図検査が未受診の方、または医療機関への受診が必要と判断された場合は、水泳指導前までに医療機関を受診してください。受診後各検診のお知らせにある「報告書」を医療機関又は保護者が記入をして、提出お願いいたします。

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。
○アトピー症状等、肌荒れのある方は、こまめなスキンケアをするようにしましょう。

水泳指導がはじまります！

当日すること

○登校前には必ず検温をしてきてください。睡眠・食事をとり、いつも以上に健康管理しましょう。
○入水前は準備運動をしっかりとしましょう。



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と洗い流します。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ため、注意が必要です。

<予防と対策>

○こまめな水分補給 ○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、衣服をゆるめ安静に
○冷やしたスポーツドリンクなどを補給
○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。

<熱中症指数(WBGT)とは>

熱中症の危険度を判断するため、気温、湿度、日射・輻射など周辺の熱環境、風(気流)の要素を取り入れた基準のこと。熱中症を予防するため、WBGTを測定して「熱中症予防運動指針」に合わせて行動する。

気温	WBGT	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℃	厳重警戒 (激しい運動は中止)
	25～28℃	警戒 (積極的に休息)

※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。



6月より毎日、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。

