

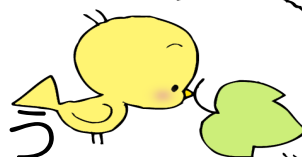
7月 ほけんだより

令和7年7月
内原特別支援学校
保健室

今年は5月から30℃を超える日もあり、厳しい暑さが続いています。また、湿度が高いときは汗が蒸発しづらく、体に熱がこもり、より暑さを感じやすいです。夏を元気に過ごせるように、バランスのよい食事や水分補給と休憩、睡眠をしっかりとるなど、気をつけて生活しましょう。夏休みまであと少し！引き続き体調管理をしっかりと行いましょうね。

今月の保健目標

暑さに負けない体をつくろう

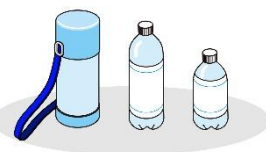


水分補給のベストタイミングっていつ？

「のどがかわいたなあ」と感じるのは、からだの水分が不足しているサインです。

気がつかなかったり無視してしまうと、具合がわるくなる可能性もあります。

このサインが出る前に水分をとるほうが体にはいいのです。



いつもよりたくさん水分をとったほうがいいタイミング



・ねる前とおきた後



・運動をする前、後、運動中



・お風呂の前と後

保護者の皆様へ

○服薬について

- ・終業式の日在学校でお預かりしている災害時のお薬などを一度お返しします。使用期限や薬の内容をご確認いただき、始業式の日再度ご提出ください。
- ・現在服薬されている種類や容量に変更がありましたら、担任をとおしてお知らせください。

○登下校時の暑さ対策について

- ・自主・自力通学のお子さまで登下校時に冷却剤の使用を希望する場合は、ご家庭の管理のもとでご使用いただけます。学校でのお預かりや冷蔵庫での保冷はできませんので、ご理解とご協力のほどよろしくお願いいたします。

- 健康診断で所見があり、治療や検査が済んでいない場合は、夏休みを利用して、受診をお願いいたします。

