

保健だより 7月



令和8年7月 県立友部東特別支援学校 保健室

夏休みも学校があるときと
同じ生活リズム



今年は梅雨らしい天気が続いていますが、晴れると急に暑い日があります。「梅雨の晴れ間」は体が暑さに慣れていないため、熱中症になりやすくなります。最近では涼しいからと油断せず、今からこまめな水分補給や休憩をする習慣をつけていきましょう。また、もうすぐ夏休みです！夏休みも学校がある時と同じ生活リズムで過ごすよう心掛けましょう。9月にみなさんに会えるのを楽しみにしています。

しかほけんしどう おこな 歯科保健指導を行いました！



7月1日(水)に学校歯科医の赤津先生をゲストティーチャーにお招きして、歯科保健指導を行いました。今年は「歯磨きUP計画」として、いつもの歯磨きをアップデートしよう！という目的で行いました。赤津先生には、一人一人に個別でご指導いただきました。染め出しや赤津先生のご指導を通して、「歯茎の近くだからやさしく磨いたほうがいいかも？」「ななめに磨いたほうがいいかも？」と、生徒それぞれに発見があったようです。赤津先生からは「1日1回は丁寧に歯を磨くとよい」というお話がありました。今回学んだことを毎日の歯磨きに生かしていきましょう。



あうちのかたへ



○健康手帳について(中学部)

中学部は健康手帳で健康診断の結果と毎月の発育測定の結果をお知らせしています。2ページ、3ページをご覧になりましたら、押印の上、7月17日までに担任を通して保健室までご提出ください。

○定期健康診断の結果について

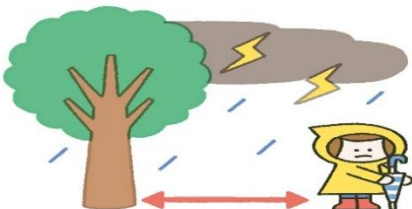
定期健康診断のご協力ありがとうございました。全ての結果をお知らせしました。受診をお勧めしているものについて、夏休みに受診されましたら、結果について記載の上、担任を通して保健室までご提出ください。

○災害時の服薬について(ある方のみ)

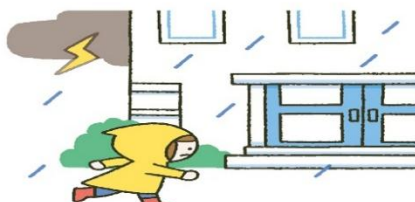
夏休みに入りますので、終業式の日に災害時の服薬をお戻しします。使用期限や薬の量をご確認の上、始業式の日に再度ご提出ください。薬の量の変更については、年度内は赤字で訂正していただいておりますので、新しい申請書の記載は必要ありません。薬の量が変わった場合には担任を通して保健室までお知らせください。

雷から自分を守るための行動

突然の雷から自分自身を守るために、知っておきたい安全行動のポイントを紹介합니다。



木や電柱など背の高いものから4m以上離れる。
さしている傘はとじる。



建物や車の中などに避難して、なるべく空間の真ん中にいるようにする。



近くに避難する場所がない場合には、身を低くして雷しやがみをする。