

# ほけんだより 7月

浜川特別支援学校 保健室  
令和6年 7月 5日 (金)

6月中旬くらいから、ムシムシ、ジメジメ感じられる日が多くなってきました。晴れの日や湿度が高い日は、夏のように暑くなります。熱中症にならないように、こまめな水分補給に心がけましょう。この時期は汗をかきやすいので着替え、タオルも忘れずに用意をしましょう。

また、最近、コロナウイルス感染症が流行してきています。手洗いを励行して、元気に過ごしましょう。



## 7月の保健目標

暑さに負けずに元気に過ごそう



ねっちゅうしょう き

## 熱中症に気をつけて!

### 熱中症を防ぐには...

こうおん たしつ むあう  
高温・多湿・無風の日はとくに注意



そと へい いく と き は  
外に行くときは暑さを避けよう



ぼうしやひがさで  
日差しを防ごう

うす着になろう

あせ汗をよく吸  
い取り、通  
気性のよい  
服を着よう



すいぶん  
水分をしっかりとろう



すいぶん  
水分をこまめにとろう。2  
~3倍にうすめたスポーツ  
ドリンクがおすすめです

なつ すいぶんほきゅう

## 夏の水分補給! どうする?

まいにち すいぶんほきゅう たんさんいんりょう  
毎日の水分補給に、炭酸飲料やスポーツ  
ドリンクなどの甘い飲み物を、水の代わりに  
たくさん飲んでいると、気づかないうちに、  
砂糖のとりすぎになっていることがあります。  
みず お茶、うすめたスポーツドリンクで、糖分  
のとりすぎに注意しましょう。

たんさんいんりょう かじゅう  
炭酸飲料やスポーツドリンク、果汁100%ジュースになどの甘い飲み物には、  
500mlのペットボトルに30~60gほどの砂糖が含まれています。

がっこう も すいぶん みず ちゃ  
学校に持ってくる水分は、水かお茶にしましょう。



ねっちゅうしょう

## マスクと熱中症

マスクをしていると、マスクと口の間に  
熱がこもって、熱中症になりやすくなります。  
うんどう時や、きぶんが悪い、クラクラする、  
いつもとちがうと思う時は、人との  
きょり距離をとって、マスクをはずしましょう。



# 梅雨の季節です。食中毒に注意しよう!

## その ペットボトル、水筒、安全 ですか？

気温が高くなってくると、こまめな水分補給が大切です。ペットボトルや水筒で水分を持ってきているかと思いますが、なかには安全とはいえない状態のペットボトルや水筒もありそうです。気温が高くなり、雨で湿気が多い季節は、食中毒に注意が必要です。



### こんな状態になっていませんか？

#### <ペットボトル>



- ①口の中の雑菌や食べかすが逆流してるかもしれません。
- ②ペットボトルの中で雑菌が繁殖するかも…
- ③時間がたつと、ますます雑菌が繁殖するかも…

- ①できれば、直接口をつけずに、コップにうつして飲むのがよいでしょう。
- ②あたたかい所に放置しないようにしましょう。
- ③前日の残りは飲まないようにしましょう。

#### <水筒>



- ▲中身がはいったまま、ぬれたまま放置すると、カビ発生の原因となります。
- ▲口の中の雑菌が水筒にうつることがあります。

- ★水筒は、毎日洗きましょう。
- ★特に、飲み口は、口に直接ふれるところなので、ていねいに洗きましょう。
- ★水筒のふたの内側はよごれていませんか？パッキンを外して洗きましょう。
- ★週に1回は、つけおき洗いをすると、キレイを保てます。

## 保護者のみなさまへ

### ～健康診断の結果をお知らせについて～

今年度の健康診断の結果、受診が必要とされたお子様には「受診のおすすめ」をお渡ししました。早めに医療機関を受診し、必要な検査や治療を受けていただきますようお願いいたします。

なお、受診の結果「異常なし」となることもあります。受診後は、「受診報告書」を担任までご提出ください。よろしくようお願いいたします。