

ほけんだより



令和6年7月5日
三好特別支援学校
保健室

こんげつ ほけんもくひょう
今月の保健目標

なつ けんこう す
夏を健康に過ごそう！

しちがつなの か たなばた おりひめ ひこぼし いちねん いったい あ
7月7日は七夕です。織姫と彦星が1年に1回会うことができる
ひ ふたり はたら もの
日です。二人ともとてもまじめな働き者でしたが、
いっしょ す たの しごと
一緒に過ごすことが楽しくなりすぎて仕事をしなく
なっていました。かみさま おこ ふたり いちねん いち
度しか会うことができなくされてしまったのです。



みんなもゲームや遊びに夢中になり過ぎて、生活リズムを崩さないように、
あつ なつ げんき す
暑い夏を元気に過ごしましょう！



あつ 暑さに負けるな！

なつ あつ か 夏なつの暑さを変えることはできませんが、自分の行動は変えられます。夏バテは、
なつ かんきょう へんか からだ 夏なつの環境の変化に体がついていけずにバランスを崩した状態です。生活習慣を
みなお からだ ちょうし ととの 見直して体の調子を調整しておきましょう。

夏バテ知らずさん
をめざして

なつ 夏バテ

せいかつ 生活リズムを ととの 整える

えいよう 栄養バランスの しょくじ よい食事

ゆびね 湯船につかる

すいみん 睡眠を しっかりとる

あつ 暑



4月～6月までに実施した定期健康診断の結果の一覧を配付しました。

まだ病院受診をされていないようでしたら夏休み中の受診をお勧めします。

体の調子が悪いと活動に参加できなかつたり、集中できなかつたりして、学校生活が辛いものになってしまいます。元気に学校生活を送ることができるよう体調を整えましょう。



夏に多い子どもの感染症

ヘルパンギーナ

38～40度の発熱、のどの痛み、食欲不振、口の中の水疱など

手足口病

口の中、手のひら、指、足の裏の水疱など

咽頭結膜熱（プール熱）

38～39度の発熱、頭痛、のどの痛み、目の充血など



こんな症状が見られたら、まずは病院を受診してください。家庭ではこまめな水分補給をお願いします。

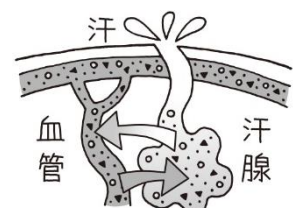
徹底分析！汗のヒミツ

汗を味方につけてこの夏を元気に過ごしましょう！

汗の99%は水できている

汗の99%を占めるのが水。体の表面から汗の水分が蒸発することで余分な熱を体の外に逃がしてくれます。

残り1%は、ほとんどが塩分。たくさん汗をかいたときは、水だけでなく塩分補給を忘れずにしてください。



汗の原料は血液

汗を作る汗腺に血液が取り込まれ「ろ過」され、必要な栄養素は体の中に取り入れられ残った水分が汗として体の表面に出されます。

悪い汗はニオイと熱中症の原因に

大量の汗をかいたり、汗を作る機能が落ちたりすると、汗腺の「ろ過」が追いつかず水以外の成分や雑菌が混ざり嫌なニオイがする悪い汗になります。悪い汗は、熱を逃がす機能が落ちるため熱中症になりやすくなります。



上手な水分補給

汗をかき能力UP

＝ よい汗をかいて熱中症リスクDOWN