



# ほけんだより

令和7年7月18日  
伊勢崎特別支援学校  
ほけんしつ

いよいよ、待ちに待った夏休みですね。今年は、梅雨明け前から熱中症警戒アラートが発令されるなど暑い日が続いていますね。ご家庭でも健康観察や水分補給、衣服の調整などのご協力いただいたおかげで、大きな熱中症事故もなく、夏休みを迎えることができました。感謝しております。最近では、発熱など風邪症状での来室も増えてきております。夏休みも感染症に気をつけて、夏休みしかできないことにチャレンジしてくださいね。

## <終業式に配布される保健関係書類・・・すべて9/1(月)にご提出ください>

### 健康連絡票

小学部は黄色、中学部は白色のカードです。

ふりがな、番号等に記載がない場合は記入をお願いします。

表紙、あるいは表面の保護者印欄に押し印し始業式に提出してください。



### 長期休業中の健康調査

夏休み中にケガや病気を記録し、始業式に提出してください。大きなケガや予定外の入院等がありましたら、夏休み中でも学校に一報をお願いします。

### わくわく歯みがきカレンダー

毎日の歯みがき習慣を身に付けるのにお役立ただいただければと思います。夏休み終了頃に、右上の「おうちのかたより」欄に夏休み中の歯みがきの様子を御記入いただき、始業式に提出してください。

### 「夏休みの生活と体重測定」と「すくすくビンゴ」

肥満度が20%以上だったお子さんに配布しています。「夏休みの生活と体重測定」は、はじめに「目標体重」等をご記入の上、なるべく毎日の体重を記録してください。夏休み終了頃に、右下の「お子さんの様子…」欄に夏休み中のお子さんの様子を御記入いただき、始業式に提出してください。「すくすくビンゴ」は、夏休みにゲーム感覚で食習慣や運動週間を見直すのにご活用ください。

## 夏休みには病院へ



健康診断が終わり、異常があった人には「受診のすすめ」をお配りしています。何かと忙しい夏休みですが、この機会に受診を済ませていただけると安心です。

受診勧告が出ている場合、日常生活に支障がなくても、病気が隠れている場合があります。また、大人なったときに当たり前のよう病院に行けるよう、小さいうちから少しずつ病院に慣れておくことも必要です。受診勧告をそんな機会ととらえていただけたら嬉しいです。



# ☆「元気に夏休みをすごせるかな」チェック☆

きみは、長い夏休みを元気に楽しくすごすことができるかな？たしかめてみよう！

「はい」か「いいえ」をえらんですすんでね。ゴールまで行けるかな？

## スタート

好きな時間に寝て、好きな時間に起きる。



はい

いいえ

体の中の時計が狂って、夏バテや病気になるやすくなるよ。

学校がある時と同じ時間に寝て、同じ時間に起きるといいよ。



のどが渇く前に、こまめに水分補給をする。



はい

いいえ

のどが渇いてから飲んで、手遅れで熱中症になることがあるよ。外にいるときは30分おきに水分をとろう。



ゲームやスマホは好きなだけやる。



はい

いいえ

スマホ等をやり続けると、目が悪くなったり、頭痛になったり、だるくなったりするよ。「1日1時間」など、ルールを決めよう。



甘い物や冷たい物は食べすぎないようにする。



はい

いいえ

甘い物や冷たい物を食べすぎると太ってしまうだけでなく、腹痛や夏バテの原因にもなるよ。甘い物や冷たい物はほどほどにして、栄養バランスよく食べよう。



「受診のお勧め」がでているときは、病院にいてもらおう。



はい

いいえ

びょういん

病気がかかっているかもしれないよ。お医者さんにみてもらおう。



## ゴール



元気に夏休みを

すごせるね！