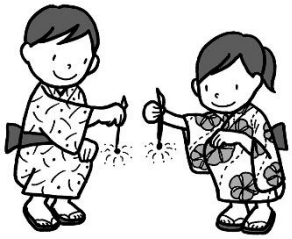
7月 ほけんだより

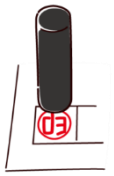
令和8年7月17日
伊勢崎特別支援学校
ほけんしつ

いよいよ夏休みが始まりますね。今年は梅雨の間涼しい日が続きましたが、先週から急激に気温が上がり、例年並みの暑さとなってきました。体がまだ暑さに慣れていない状態ですので、熱中症には十分気を付けていきましょう。また、長期休みは生活リズムが崩れやすくなります。授業日と同じような生活習慣を継続し、元気に楽しく充実した夏休みを過ごせるようにしましょう。



終業式に配布される保健関係書類　・・・ すべて9月１日（火）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。１学期に実施した健康診断の結果が書かれています。結果を確認していただき、表紙あるいは表面の保護者印欄に押印して提出してください。

○長期休業中の健康調査



夏休み中に起きたケガや病気について、記録をして提出してください。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、お役立ていただければと思います。夏休みの終わりに、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、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付しています。



「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、なるべく毎日体重を記録してください。夏休みの終わりに、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、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。

夏休みが受診をするチャンスです！



健康診断が終わり、異常があった人には「受診のおすすめ」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に病院に行けるよう、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。

・・・・・ 元気がいちばん！夏休みの過ごし方 ・・・・・

な んでも食べよう
好ききらいゼロ！

ごはんは一日３食、栄養バランスよく食べましょう。



つ づけよう
すずしい時間に運動

朝や夕方の時間帯に少しずつ体を動かしたり、お手伝いをしましょう。



★夏休み中の生活目標★
を決めましょう

＊起きる時間　　時　　分

＊寝る時間　　時　　分

＊テレビ・ゲームなどの使用時間　一日　　時間

や すみの日でも
早寝早起き、しっかり睡眠

睡眠不足は、夏バテの原因になります。十分な睡眠をとりましょう。



す まほ、テレビ、ゲームの
使いすぎに注意！

長時間の使用は、視力の低下の原因にもなります。



み がいてピカピカ
一日3回の歯みがき

食べたら、忘れずに歯をみがき、カレンダーに記録をしましょう。



⚠注意　子どもの夏かぜが増えています！

気温が上がるとともに、感染者がさらに増加する可能性があります。予防することが大切です。

咽頭結膜熱

高熱が続き、のどの痛みや腫れ、目の充血やかゆみが出ます。



手足口病

軽い発熱がみられ、口の中、手のひら、足の裏などに赤い発疹や水ぶくれができます。



ヘルパンギーナ

急に高熱が出て、強いのどの痛みが出ます。口の中に水ぶくれができます。





夏かぜを予防するには・・・

●石けんと流水でこまめに手を洗いましょう。

●タオルの共用をやめましょう。

●水分と十分な休養をとりましょう。





