



令和7年6月30日
東京都立矢口特別支援学校長
阿出川 千賀子

7月の保健目標
熱中症に気を付けよう



7月の保健目標は、『熱中症に気を付けよう』です。6月に続き、気温と湿度が高く、体調を崩しやすい時期です。生活のリズムが変わることでも、体力が低下し、疲れやすくなります。また、水分補給のときに、冷たい飲み物を一気に摂ることで、胃液が薄まり胃の働きが悪くなります。その結果、食欲が低下したり、食べた物を栄養として吸収できなくなったりします。生活のリズムを一定にすること、冷たいものを飲みすぎないことが大切です。

暑い日が続いています。十分な睡眠時間と適した生活リズムで毎日を積み重ねていきましょう。

熱中症の症状を覚えておきましょう



【重症度Ⅰ度（軽症）】手足のしびれ、めまい・たちくらみ。こむらがりなど→涼しい場所に避難、体を冷やして水分補給。



【重症度Ⅱ度（中等症）】吐きけ、気分がする、頭痛、だるい、意識がおかしいなど→すみやかに医療機関を受診。



【重症度Ⅲ度（重症）】意識がない、返事をしない、けいれん、まっすぐ歩けない、体が熱いなど→救急車を呼ぶ。

＊ ＊ 「熱中症警戒アラート」を活用しましょう ＊ ＊

熱中症の危険が高いと予想される日の前日の夕方、または当日の早朝に、都道府県ごとに「熱中症警戒アラート」が発表されます。環境省のLINEアカウントを登録しておく、この情報を受け取ることができます。

環境省の
LINE アカウント



暑い夏を健康にすごすためのやくそく

熱中症



基本は無理をしない。
のどが渴く前に水分補給。

胃腸の機能低下



アイスや清涼飲料水など
冷たいものをとりすぎない。

冷房病



冷房のタイマーを上手に
活用して冷えすぎに注意！

7月の保健行事

1日（火）	体重測定	中学部	1・3年生
2日（水）	体重測定	中学部	2年生
3日（木）	体重測定	小学部	3～6年生
4日（金）	体重測定	小学部	1・2年生
14日（月）	健康相談	希望者	9時～



※本校、学校医（精神科）による健康相談です。御希望の方は連絡帳等で保健室へお知らせください。

定期健康診断が終了しました。結果を記録した「わたしのけんこう」を、夏休み前に配付いたします。異常や疑いが見付かった方は、夏休みを利用して受診することをおすすめします。

御協力ありがとうございました。

※「わたしのけんこう」は返却不要です。

