

# ほけんだより

令和3年7月1日  
東京都立町田の丘学園校長  
緒方 直彦

日差しも夏らしくなり、暑い日が続きます。外へ出る機会も減り、体が暑さに慣れていない、この時期は、熱中症に注意が必要です。水分補給や体調管理に気をつけながら、暑さに負けない体づくりを心がけましょう。

さて、1学期も残り1カ月となりました。4月から実施してきた健康診断も、感染症対策を行いながら、無事に全ての検診を終了することができました。御協力ありがとうございました。

## \*\*\* 7月保健行事 \*\*\*

《本校舎》

日にち (曜日)	内容	対象	開始時間
5日 (月)	療育相談	希望者	13:30
7日 (水)	体測	A高希望者	9:25
12日 (月)	体測	A小	9:25

《山崎校舎》

日にち (曜日)	内容	対象	開始時間
6日 (火)	体測	B小低	9:30
7日 (水)	体測	B小高	9:30

### 保健室からのお知らせ



#### 健康診断結果の配布

6月末に健康診断の結果一覧表を配布しています。

検診結果から受診が必要な場合は、別紙ピンクの用紙でお知らせしています。

受診・治療が必要な方は、夏休み中に早めの受診をおすすめします。



#### 第1回学校保健委員会

本校では、学校教職員・PTA関係者・学校医で構成されており、学校保健委員会を、年2回開催しています。第1回は、7月21日(水)を予定しておりましたが、新型コロナウイルスの状況を鑑み、紙面での開催となりました。第2回は、学校医による講演会と合わせて、3学期に実施を予定しています。

#### 預かり災害時薬の返却について

##### 今年度、災害時薬の返却は年度末のみ行います。

☆服薬の変更などありましたら、担任を通じて連絡帳等でお知らせください。

☆薬の変更がある場合は、お薬の情報が分かるものを用紙に貼りつけご提出をお願いします。

☆緊急時薬(座薬・頓用薬)についても年度末に返却します。



# 7月の保健目標 熱中症を予防しよう\* 水分をこまめにとろう

## 熱中症ってなんだろう？



気温が高い



汗をかく



体温が上がる



立ちくらみ



頭がいたい

気持ちが悪い

熱中症とは…

暑いところで汗をかき、体内の水分が少なくなることで体温が上がり、体調が悪くなる病気です。

熱中症には、命を落とす危険性もあります。

## 熱中症を防ぐにはどうするの？

### ポイント① こまめに少しずつ水分補給！



運動をするときの水分量の目安	
運動前	コップ 1~2 杯分
運動中	休憩ごとにコップ半分~1 杯分
運動後	コップ 1~2 杯程度

汗をかいたときの飲み物	
薄めのスポーツドリンク	◎
経口補水液	◎
お茶・水	○
ジュース	△

☆マスクをしていると、のどが渇きにくなります。のどが渇いたと感じる前に水分をとりましょう。

### ポイント② 服装に気を付けよう！

通気性・吸湿性・速乾性の高い服を選びましょう。



運動時には  
マスクをはずす。



屋外ではつばのある  
帽子をかぶる。

熱を集める黒色は✕

☆マスクは、「暑いな」「息苦しいな」と感じたら周りの人と距離をとって外すようにしましょう。

### ポイント③ 規則正しい生活をしよう！

「早寝・早起き・朝ごはん」を意識して、熱中症になりにくい元気な体を作りましょう。

#### 《本校舎》

東京都の新型コロナウイルスの感染者が減らず、オリンピック開催の状況も不安がありますが、多くの選手たちが活躍できるような場面であってほしいと願うばかりです。またワクチン接種も始まり、世界の動きも正常にもどり、色々な活動ができるようになるといいですね。

松村

#### 《山崎校舎》

1 学期は、保健室の一大イベント健康診断がありました。検診結果だけでなく、検診中の子供たちの姿に大きな成長をたくさん感じることができました。町丘で勤務し、今年で3年目になりますが日々子供たちの成長していく姿を、間近で見守り関わることができてとても嬉しく思います☆

松隈