



保健だより

令和6年 6月 1日
東京都立高島特別支援学校長
石川 拓

てのひら

6月に入り、梅雨入りが近きました。最近では晴れると気温が高く、雨が降ると肌寒く、天候によって気温差があり体調管理が難しい時期です。半袖に薄い上着をはおる等、脱ぎ着しやすい服装で調整しましょう。気温の変化で体も疲れ気味です。無理をせず、リラックスして過ごしましょう。

★6月の保健行事★

- | | |
|-----------------------------------|---------------------|
| 6月3日(月) 腎臓検診最終日(未提出者)
体重測定(小低) | 20日(木) 精神科健康相談(希望者) |
| 5日(水) 歯科検診(小1・小2・未受診者) | 25日(火) 宿泊前内科健診(小6) |
| 6日(木) 宿泊前内科健診(中2) | 27日(木) 色覚検査(小1希望者) |
| 7日(金) 体重測定(小高) | 28日(金) 色覚検査(中1希望者) |
| 10日(月) 体重測定(中学部)
整形外科相談(希望者) | |



本校の熱中症対策について

今年の夏も全国的に気温が高いと予想されています。本校でも、WBGT測定器の台数を増やし、屋上や校舎外に温湿度計を設置するなど熱中症対策を更に強化し、より安全な学習活動ができるよう準備しています。昨年度、熱中症の疑いで保健室に来室したお子さんの大半は、朝ごはんを食べていない、あるいは寝不足で登校した状態でした。空腹や寝不足は熱中症になるリスクが高くなります。朝ごはんを食べる習慣がないご家庭におきましても、ゼリーや果物などお子さんの好きな物でかまいませんので、何かは食べて登校するようお願いいたします。



測定器

暑さにまだ体が慣れていないこの時期から学校とご家庭とで協力し、熱中症対策を行っていきましょう。

ジメジメした日も「熱中症」にご用心

熱 中症は気温が高く、太陽が照りつける日に起こるといったイメージがあるかもしれませんが、ジメジメとした湿度が高い日も熱中症の危険が高まります。

私たちの体は暑いと汗をかきます。この汗が皮膚から蒸発する時に体の熱と一緒に逃がして体温を下げ、熱中症を予防します。



しかし、湿度が高い日は汗が蒸発しにくく、体に熱がこもるため熱中症になりやすいです。

6月は暑い日が多くなる上に、梅雨でジメジメする時期。スポーツや屋外活動をする時は、気温だけでなく湿度もチェックし、水分補給や休憩など基本の熱中症対策を徹底してくださいね。



♡心電図検査の様子についてご紹介します♡

【事前学習用グッズ】



保健室は4月から6月末まで、様々な健康診断を行っています。なかでも5月20日（月）に実施された心電図検査（対象：小学部1年生・中学部1年生）は、外部の機関に検査をお願いしており、保健室にとって一大イベントでした。

特に小学部1年生は初めての心電図検査です。手首・足首に器具をはさみ、胸に6個の電極を付け10秒ほどじっと横になります。小学部1年生にとってはとても怖い検査だと思います。

当日の不安を少なくするために、学年の先生方と協力し、2週間前から事前学習に取り組みました。

①心電図の紙芝居を見る…教室で担任の先生に心電図用の紙芝居を読んでもらい、心電図検査について大まかに知ります。

②手首足首、胸に器具を付ける…教室で手作りの器具を付け、心電図検査で器具を付けることを理解します。

③保健室で、人形の手足に器具の模型をつける…人形の手足に器具を付け、心電図検査の理解を深めます。

④器具を付け、保健室のベッドで仰向けになり、10秒以上横になる…心電図検査を体感します。

中学部1年生も、保健・体育の時間に体育館で横になり、3分間じっと動かない練習をしました。

当日は、小1・中1ともに、とてもスムーズで、90人以上が検査を受けましたが、予定時刻の40分前に終了することができました。検査機関の方にもお褒めの言葉をいただきました。高島特別支援学校の児童・生徒は、本番に強いなあと改めて感じました。健康診断の恐怖で、保健室が1年生の皆さんに嫌われないかドキドキしていますが、最近は、私達養護教諭の名前も覚えてくれたようでとてもうれしいです。

6月4日から10日は 歯と口の健康習慣です

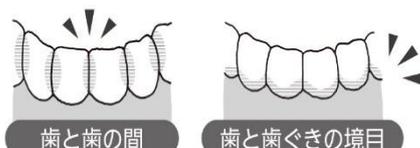
歯科の主治医をもち、ご家族全員で定期的に受診をして歯の汚れをきれいにしてもらいましょう。

歯周病は **歯を失う原因No.1**とも言われます。でも歯周病にならないための **2つの技** があります。

技①「毎日の歯みがき」で歯垢をきちんと落とす！

やっつけ隊
秘伝のコツ

- ♡ みみがき残しが多い場所を丁寧に
- ♡ 歯ブラシはこきぎみに動かす
- ♡ 歯ぐきは45度の角度で当てる



技② 定期的にプロにも診てもらおう

どんなに丁寧に歯みがきしても落ちない汚れもあります。定期的に歯科に行って汚れを落としてもらいましょう。



この必殺技で歯周病から口を守ってくださいね。☆☆