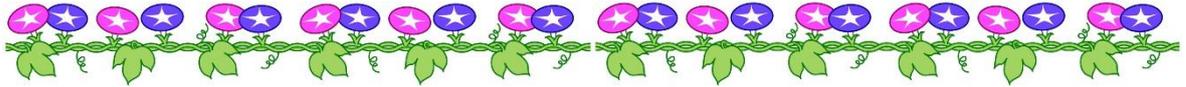


ほけんだより 7月

令和6年7月3日
 東京都立武蔵台学園
 校長 金子 猛
 担当 保健室

梅雨の季節になりました。この時季は雨の日は湿度が高く、また晴れの日も気温も上がり、本格的な夏に向けて、蒸し暑い日が増えてきます。その日の気候や気温に合わせて衣服を調節し、体を動かして汗をかく習慣や、体力を付け徐々に暑さに体を慣らしていきましょう。



7月の保健目標 熱中症を予防しよう

厳しい暑さを乗り切るためには、「十分な睡眠」、「バランスのとれた食事」、「適度な運動」が大切です。特に食事の面では、「1日3回の食事」、「こまめな水分補給」が大切になってきます。一度、食生活を振り返ってみましょう。

きほんは3食+えいようバランス



夏野菜もたくさん食べよう



水分ほきゅうはお水かお茶で



あまいもの・つめたいものはひかえよう



夏の皮膚トラブルに注意しよう！

暑い日や運動後は、たくさんの汗をかきます。汗を拭かないでいると、雑菌が増え、かゆみの原因になります。特に首の周りや関節の内側、ズボンや下着で締め付けられているところは、しっかり汗を拭き取りましょう。

また、蚊は汗に含まれているアセトンや乳酸等に反応すると言われています。蚊に刺されたら、①水で洗い流す、②冷やす、③かゆみ止めを塗る、の3つの処置をおこない、かきむしらないようにしましょう。

かきむしると、「とびひ」や色素沈着の原因になります。

皮膚のトラブル！



かかない・さわらない

＊7月の保健行事＊

日時	学部・学年	行事
7月 1日（月）午前	小4	歯科指導
7月18日（木）13：15～	希望者	療育相談

＊療育相談は、月に1回（一人30分程度）実施しています。

普段の生活の中で困っていることや服薬、対人関係、手帳の取得等、様々な相談ができる場となっております。希望される場合は、7月12日までに担任を通じて御連絡ください。希望が多い場合は、初めての相談の方・緊急性が高い方が優先となりますので、御了承ください。次回は9月26日（木）です。

<保護者の皆様へ>

＊定期健康診断の結果について

今年度の健康診断が終了いたしました。御協力いただきありがとうございました。各検診・各検査で疾病や異常の疑いがあった場合に「結果のお知らせ」を個別に配布いたしました。健康診断は疑いのある者をふるい分ける「スクリーニング」の為、最終的には「異常なし」の場合もありますが、早期発見・早期治療の為に、早めに受診していただき、必要に応じて治療を進めていただければと思います。また、再検査や受診の必要がない場合についても、普段の生活で気になるところや変化がありましたら、一度医療機関への相談をお願いいたします。