

ほけんだより 7月

令和8年7月1日
美浦特別支援学校
保健室

そろそろ1学期の終わりが見えてきました。待ちに待った夏休みまでもう少しですね。

今年の夏も猛暑や台風接近などが予想されますが、1学期の残りの期間や夏休みを元気に過ごせるように、体調管理に気をつけて過ごしましょう。夏休みも健康でいられるためのキーワードは「早寝！早起き！朝ごはん！」です。



7月の保健目標「体の清潔に気をつけよう」

暑い時、体は汗をかきますよね。その蒸発によって体温が下がるため、汗をかくこと自体はとても良いことです。

しかし、汗をかいたままにしていると、「あせも」や「かぶれ」など皮膚トラブルのもとになります。また、体が濡れたままエアコンの風を浴びると、今度は体が冷えすぎてしまうかもしれません。

汗をかいたら、「タオルで拭いたり、着替えたりする」までをセットにしましょう。シャワーを浴びて、汗を洗い流すのもおすすめです！

ちなみに あせも ってなに？

汗の出口である「汗腺」が、汗や皮脂、汚れなどで詰まって炎症を起こしている状態です。

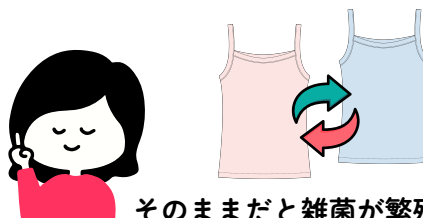
かきむしってしまうと、「とびひ」になってしまうことがあります。



なぜ 肌着 を着ると良いの？

- 汗を吸収してくれて、服の中が蒸れるのを防ぐ
- あせもになるのを防ぐ
- 洋服のタグや繊維による、肌への刺激を防ぐ
- エアコンで冷えすぎるのを防ぐ

汗をかいたらこまめに交換！



そのままだと雑菌が繁殖しニオイのもとになります。

受診のお願い

4月から6月の間に行われた健康診断につきまして、各ご家庭に結果を配付しております。

「所見あり」とのお知らせが届いた場合には、何か疾病や異常が隠れている可能性もございます。ぜひ受診をお願いします。

受診後は「受診報告書」を提出いただけますと幸いです。



災害時薬の返却について

災害時用にお薬をお預かりしていた方につきましては、終業式の日返却いたします。

- 受け取られましたら、使用依頼書(緑の紙)の裏面に**確認印**を押印してください。
- お薬の種類や用量などが変更になった場合には**使用依頼書の訂正**、**新しい説明書**及び**お薬**の準備をお願いします。
- 服薬ゼリー等の期限切れ**についてもご確認ください。

