

てのひら7月

ほけんだより

令和7年7月1日

東京都立北特別支援学校長

村上 卓郎

梅雨が明けたら本格的に暑くなり、いよいよ夏本番です。暑くなり始めるこの時期は、体が暑さに慣れていないため、体調を崩しやすいものです。いつも以上に生活リズムに気を配り体調が悪い時は無理せずに、休養するようにしましょう。

また、こまめに水分を補給して熱中症にも注意しましょう。



7月の保健行事

7/4（金）	整形診（中高） 神経科相談	7/10（木）	整形診（小）
--------	------------------	---------	--------

水痘（水ぼうそう）にご注意ください！

現在、都内では水痘に感染する人が増えています。主な症状は水疱（水ぶくれ）、と38度前後の発熱、全身に直径3～5mm程度の丘疹（盛り上がった赤い発しん）の出現です。

こまめな手洗いが有効な予防となりますので、御家庭でも引き続き手洗いの励行や健康観察をよろしくお願いいたします。

発熱、咳、鼻水などの風邪症状がみられる場合は、登校せず、お休みいただきますようお願いいたします。



★ お知らせ ★

学校で服薬が必要な場合について

学校では、薬剤（内服薬、臨時薬等）の間違いを防ぎ、安全に薬剤の使用をするために、保護者の方のご協力をお願いすることになりました。詳細は別紙「薬剤の準備について（お願い）」をご確認ください。学校で服薬が必要な場合は、「薬剤の使用依頼カード」（黄色紙）にご記入の上、薬のご準備をお願いいたします。本日紙で1部配布しますが、必要時は、担任や保健室にお声がけください。

※毎日学校で薬剤の使用がある方は、**9月から**連絡帳に「薬剤の使用依頼カード」を挟んでください。

7月中は今までの準備方法でかまいません。

※一定期間、学校で薬剤の使用が必要な時（臨時薬）は、使用期間中は連絡帳に「薬剤の使用依頼カード」を挟んでください。

定期健康診断結果について

定期健康診断が終了しました。健康診断の結果一覧を夏休み前にお渡しします。欠席等で受けられなかった項目がある方は、主治医に御相談ください。

なお、受診のお勧めのプリントをお渡ししている方で、まだ受診されていない場合は、夏休みが受診のチャンスです。受診するようにお願いします。



数字で見る熱中症対策



97,578人

2024年5月～9月の全国における、
熱中症で救急搬送された人の数 (累計)

その前の年と比べると、なんと6,000人以上増えました。うち軽症が65.3%、入院が必要な中等症が32.0%、長期入院が必要な重症が2.2%、死亡が0.1%でした。3～4人に1人は入院が必要な状態で搬送されていることがわかります。



1.2L

1日に飲料で
摂取すべき水分量
(食事等に含まれる水分を除く)

ただし、たくさん汗をかいたときにはそれに見合った水分と塩分をとる必要があります。水分・塩分は食事でもとる必要があるので、できるだけ食事を抜いたりしないようにしましょう。

35度以上

猛暑日の基準となる
最高気温

テレビから「猛暑日」と聞こえたらその日の最高気温は35度以上の厳しい暑さになるということ。対策は万全に。



~2%

「のどが渴いた」と感じたときに
体内から失われている水分量
(体重に占める割合)



軽い脱水では自覚症状がなく、のどが渴いたときには既に予想以上に水分が失われています。のどが渴く前にこまめに水分補給をしましょう。



現在、昇降口に熱中症対策として、毎日10時と13時に暑さ指数を測定した結果を掲示しています。暑さ指数は、気温や湿度、風や日差しの強さなど合わせて考えて、体にとってどのくらい暑い、を表す数字です。

児童・生徒の皆さんは、外に出る前は、掲示を見て、安全かどうかを確認してから外に出るようにしましょう。