

ほっけんだより 7月



令和8年7月10日

岡山県立岡山東支援学校 保健室

おしおしとした天気が続いていますね。梅雨が明けると、夏の本格的な暑さがやってきます。この時期には、特に熱中症が心配されます。学校では、暑さ指数を活用し、運動や外活動の内容等を考慮しています。また、ご家庭でも毎朝の体調の確認や多めに水分を持ってくるなどご協力ありがとうございます。

引き続き暑い日が続くと、体がだるい、食欲がない…等の「夏バテ」の症状も出やすくなります。もうすぐ夏休みです。元気に楽しく夏を過ごすことができるよう、暑さに負けない体づくりを心がけていきましょう。

こんな日は熱中症に注意！

熱中症に注意したい日は、こんな日です。

- ☐ 急に暑くなった
- ☐ 湿度が高い
- ☐ 気温が高い
- ☐ 風がない



夏は「ほどほど」が大切

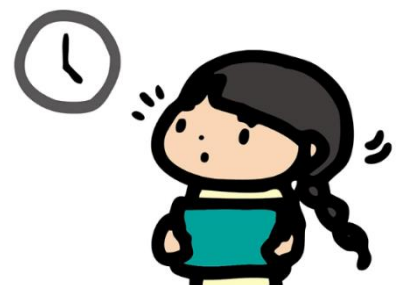
部屋は、
「ほどほど」に冷やす



冷たいものは、
「ほどほど」にとる



ゲーム時間は
「ほどほど」にする



～令和８年度 第１回学校保健委員会がありました～

学校保健委員会は、子どもたちの健康の保持増進を図るために、保健活動の推進と学校における保健安全の諸問題について、研究協議や連絡調整をする会です。

今年度は、保護者代表の方、学校医の先生方、学校薬剤師の先生に参加していただき、７月２日に開催しました。今年度の健康診断結果の報告と学校保健計画、各部の保健年間指導計画や食の教育、学校安全に関する計画と取組について報告しました。学校医の先生方との質疑応答の内容について一部ですが、お知らせいたします。

学校での児童生徒の安全管理はどのようにしているのでしょうか。

子どもの実態に合わせて安全確認をしています。その日の子どもの様子や精神状態をしっかりとみながら、教員同士連携を取り合って声をかけあい、気をつけていきたいと考えています。本校では、校外へ出る門が複数あるので、門の管理についても十分に気をつけ、子どもの安全を守っていきたいと考えています。

学校医・学校薬剤師の先生から・・・



花田先生（小児科）

寒暖差が大きい日があったかと思います。体温調節が難しい方も多いので、日頃の様子をみていると区別がつきにくいこともあるかと思います。細やかな調整が難しいところもあると思うのですが、クーラーや着るものなどを気にかけていただくのが大事かと思います。

沼本先生（歯科）

歯科検診では、むし歯の人は少なかったです。歯ブラシを見せていただくと、毛先が開いていることが多いです。毛先が開いた歯ブラシは、ほぼ磨けていないので、安くてかまわないので新品を使った方が汚れが落ちます。歯ブラシの選び方については、毛先がとがっていないもの、山形ではないものがよいです。できれば、歯ブラシのヘッドが卵形より長方形のものがよいです。

手島先生（耳鼻科）

夏の冷たい飲み物に含まれる糖質量についてですが、コーラ(500mL)は、角砂糖が20個分入っています。角砂糖を20個は食べられないかもしれませんが、飲み物だと飲んでしまうので、怖いなと思っています。これからさらに暑くなるので、冷たい飲み物等を飲む機会も増えるかと思いますが、その時には、注意してもらえたらと思います。

杉原先生（眼科）

夏には、プールもあり、結膜炎になることも多いです。目やになどがあれば、早めに受診すると点眼薬などで対応できるので、早く良くなると思います。

横山先生（精神科）

夏休みには、ゲームにはまる人が多くなるかもしれませんが、子どもさんと一緒にルールを作っておくことが大切です。親子で話をしてゲームをしない時間をつくることや、寝る時間は確保することなどを意識してもらえたらと思います。

西宮先生（薬剤師）

高等部の薬物乱用防止教室でも話をしますが、エナジードリンクには、多くのカフェインが入っているので気をつけてほしいと思います。