



保健だより <夏休み号>

令和7年7月18日
富山県立しらとり支援学校
保健室

明日から夏休みが始まります。7月19日と7月31日は土用の丑の日。「う」のつく旬のものを食べて夏バテを防止し、元気に過ごしましょう。

<保健室からの配付物>

以下の保健関係書類を配付しました。



うなぎ



うめぼし



瓜(うり)⇒きゅうり



① 夏季休業中の健康調査

夏休み中の病気やけがの状況をお知らせください。
9月1日に回収しますので、担任へ提出してください。

② 定期健康診断結果

定期健康診断が全て終わりました。結果一覧をお渡しします。
治療カードを受け取られてから受診済みの場合も所見が入った結果票を配付しています。
治療がまだの方は、夏休み中に受診することをお勧めします。

※受診について、相談等がありましたら、保健室まで気軽に、お問合せください!

夏休みは治療のチャンス



元気な「なつやすみ」の過ごし方

な んでもバランス
良く食べよう!



つ めたいものの
とりすぎに注意
しよう!



や すみ中も
体を動かそう!



す っきり
目覚めるために
早く寝よう!



み ずの事故に
気をつけよう!



9月の保健行事予定

身体測定(身長・体重)・・・9月2日(火) 高等部

9月3日(水) 中学部

9月4日(木) 小学部

修学旅行・宿泊学習事前健診・・・9月10日(水) 中学部3年、高等部2・3年

☆夜ふかしせんげん!しま宣言!

いい「生活リズム」をつくる 4つのヒント!

① ヒント 学校に行く日と同じ時間に起きよう



規 則正しい生活は、まず早起きから! 自然と夜に眠くなって早寝早起きのリズムがつくれるよ。

② ヒント 起きたらまずカーテンを開けよう



眠 い朝もカーテンを開けて朝日を取り込めば目覚めスッキリ! 太陽の光が体を活動モードに切り替えてくれるんだって。

③ ヒント 体をこまめに動かすクセをつくろう



昼 間に体を使うとよく眠れるんだ。運動の時間をわざわざ作らなくても、階段の昇り降りや、部屋のそうじでも運動量はアップするよ。

④ ヒント 寝る前のスマホはやめよう



寝 る前にふとんの中でスマホをさわっていないかな? 画面の光を浴びると、いつまでもリラックスできないよ。

最新の熱中症予防法とは? 冷やすなら「手のひら」「足裏」

《手のひらには体温調節機能があった!》

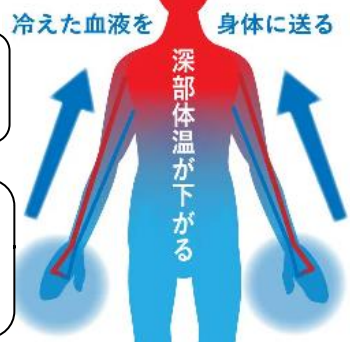
手のひらには冷えた血液を全身に循環させる特別な血管 AVA が多くあります。ふだんは閉じていて、夏の暑さや運動等で体温が上がると、閉じていた AVA 血管がいっせいに開通し、大量の血液が流れ込むようになります。

手のひらを冷やすことで血液を冷やすことができます!

AVA血管は
手のひら、足のうら、ほっぺ
に多く集中!!

手を冷やすと...

冷やされた血液が、体を循環
体温が下がる!!



こまめに手洗い・冷やす、のどが渇く前に飲もう!



手のひら
足のうら
ほっぺを
冷やす適温は
10~15℃



《熱中症予防: 冷えた血液が全身をめぐるから体温が下がる!》

- 冷たいペットボトルを持ち歩く(冷たいものを手で握る)
- 冷水で「手浴」「足浴」、顔を洗う! 足のうらを冷やす!

※注意点...保冷材等(0~5℃)冷たすぎると AVA 血管は閉じるため、血液が冷やされなくなります!

※引用・参考資料:NHK 健康チャンネルホームページ/金のペンリ堂「熱中症・認知症 黄金の最新予防法」2019年7月17日放送

夏を健康に過ごしましょう!