

保健だより <夏休み号>



令和8年7月17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。暑さも本格的になり、元気いっぱい過ごしていきたいですね。夏に子供がよくかかる「夏風邪」と呼ばれるものには、主にヘルパンギーナ、手足口病、咽頭結膜熱（プール熱）の3つがあります。子供たちを夏風邪から守るために、手洗い・うがいなどの予防をしっかりと行い、用心していきましょう。



夏を元気にすごそう！

《保健室からのお知らせ》

① 夏季休業中に健康調査を行います。

夏季休業中の病気やケガ、健康状態についてアンケートにお答えいただきますようよろしくお願いします。詳しくは登校日(8/21)にお知らせします。



② 「定期健康診断結果通知書」を配付します。



定期健康診断が終了し、結果一覧をお渡しします。お子さんと一緒に今後の治療や生活習慣等に役立てていただければ幸いです。

※今回配付する「定期健康診断結果通知書」には治療・検査された結果は記載されていません。ご承知おきください。

《9月の保健行事予定》

身体測定(身長・体重)・・・ 9月2日(水) 高等部・3日(木) 中学部・9月4日(金) 小学部
修学旅行・宿泊学習事前内科健診・・・ 9月10日(木) 中学部3年、高等部2年、高等部3年



水分補給のときの注意！

熱中症対策に不可欠な水分補給。効果的な摂り方で暑い夏をのりこえましょう。

① 水分補給はのどが渇いていなくても、こまめにとる。

体が一度に吸収できる水分は 200ml ほどで、だいたいコップ1杯ほどです。それ以上は尿として排出されます。のどが渇いてからたくさん飲むのではなく、のどが渇いてなくてもこまめに飲むことが大切です。



コップ1杯を
何回も飲むと効果的

② 清涼飲料水のとり過ぎに気をつける。

清涼飲料水にはたくさんの糖分が含まれています。糖分のとり過ぎは肥満やむし歯だけでなく、清涼飲料水でお腹がいっぱいになって食事が摂れず、栄養が偏ってしまいます。水分補給は、水やお茶でとるようにしましょう。清涼飲料水の1日の目安はコップ1杯です。

