



令和7年7月1日
都立鹿本学園校長
堀江 浩子

6月から急に気温が上がり、真夏日が多くなってきました。夏の始まりは暑さに慣れていないこともあり、熱中症のリスクが高まります。体温調節が難しく、激しい運動をしていなくても熱中症になる可能性があります。こまめな休憩と水分補給を心掛けて過ごしていきましょう。

熱中症を予防しましょう

＜熱中症の症状と対応＞

 【重症度Ⅰ度（軽症）】 手足のしびれ、めまい、たちくらみ こむら返りなど →涼しい場所で休養、体を冷やして水分補給をする。	 【重症度Ⅱ度（中等症）】 吐き気、頭痛、だるさ 意識がおかしいなど →冷却・水分補給し、すみやかに医療機関を受診する。	 【重症度Ⅲ度（重症）】 意識がない、返事をしない、 けいれん、歩けないなど →冷却し、涼しい場所に移動 救急車を呼ぶ。
--	--	--

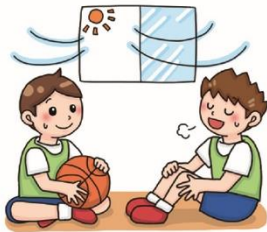
ねつちゆうしやう じぶん まも じつこう 熱中症から自分を守るために実行したいこと



すいみん えいよう うんどう きそくただ
睡眠・栄養・運動、規則正し
い生活習慣で体力をつける



水分 塩分
たくさん汗をかいたら
水分だけでなく塩分も補給



無理をしない
30分に1回は休憩を取る

◎ハンディファンを使うときは…

×

周囲に注意し、髪などを
巻き込まないようにする



「落とすなどして
強い衝撃を与えた」
「水没した」
「異常に熱くなる」
「異臭がする」といった
ものは使わない



外気温が35℃以上のときは熱風を当てる
ようなものなので、単体では使わず、
濡れタオルなどを併用する

35℃以上



日焼けはやけど 紫外線対策を！

日焼けはやけどと同じで皮膚はダメージを受けています。普段から紫外線対策を心がけてください。



外出時は帽子や日傘、長袖シャツ等で紫外線をガード。



海や屋外での運動時は日焼け止めなどを効果的に活用。



適度な水風呂などで日焼け部分を冷やし、化粧水などで保湿。



ヒリヒリとした痛みや水泡があるときは病院を受診。

7月の保健行事

1日（火） 指導医来校（吉田 Dr.）	15日（火） 療育相談（村上 Dr.）
4日（金） 摂食評価（三枝 Dr.）	指導医来校（石崎 Dr.）
7日（月） 摂食指導（中路 DH）	16日（水） 摂食評価（野本 Dr.）
8日（火） 指導医来校（石崎 Dr.）	17日（木） 整形診（瀬下 Dr.）
9日（水） 指導医来校（石橋 Dr.）	指導医来校（富沢 Dr.）
14日（月） 神経診察（本澤 Dr.）	
摂食評価（三枝 Dr.）	



【災害時薬の確認をお願いします】

定時服薬があり災害時のお薬を通学かばんまたは学校保管をされている方で、服薬内容に変更があった場合は、与薬依頼書の記載変更とお薬の内容変更をお願いします。

【健康診断結果一覧を配付します】

終業式の日、1学期に実施した定期健康診断の結果一覧を配付します。学校外で受けていただいた検診結果につきましては、記載されていない場合がありますことを御了承ください。

学校医や検診機関から指摘事項があった方と、欠席等により未受診の検診項目がある方には、先に個別に通知を配付しています。各通知を受け取った方は、主治医やかかりつけ医への受診・報告をお勧めしています。受診がお済みでない方は、夏季休業期間中の受診を御検討ください。なお、お子さんの実態等により受診が難しい場合は、無理のない範囲で御検討ください。すでに医療機関で定期的に経過観察をされている場合は、その旨をお知らせいただけますと幸いです。

受診後は、受診報告書を学校へ御提出ください。よろしくお願いいたします。