

ほけんだより



令和 6 年 6 月 28 日
横浜市立二つ橋高等特別支援学校
校長 福島 豊
保 健 室

梅雨の季節、蒸し暑く、1日の中にも気温差があり、体調管理の難しい時期です。寝る時は暑くても、明け方は涼しくて目が覚めるということもあるかもしれません。冷房の使い過ぎにも要注意です。こんな時期だからこそ、基本的な生活習慣や生活リズムを崩さないようにし、これから訪れる暑い夏に、しっかり体力や抵抗力をつけておきましょう。



夏を健康に過ごそう

スポーツ中だけでなく、職業の授業中にも、熱中症になってしまう可能性があります。もちろん、運動中だけではなく、室内でも可能性はあります。自分の変化に早く気がつき、早めに対応したり、伝えたりすることが何より大切ですが、お互いに確認しあい、声を掛け合うことができれば、より安心、安全ですね。

熱中症は、命に関わる場合があります。しかし、しっかり予防し、早めの適切な対処で確実に悪化させないこともできます。みんなで、気をつけていきましょう。

大丈夫？ そのひと言で救える命がある



学校で起こる熱中症は、毎年約5,000件※。死亡事故の多くが体育の授業や部活動などのスポーツ活動中に起こっています。

もっと練習してうまくなりたい

みんなの足を引っ張りたくない

がんばり屋さんは、自分でも気付かないうちに無理をしがち。もしもつらそうな友だちがいたら、あなたが声を掛けてあげてください。



大丈夫？

水分
とってる？

あなたのひと言が、友だちの命を救うかもしれません。自然に声を掛け合える雰囲気をみんなで作っていきましょう。

プールが

始まります

- 目・耳鼻などの病気は治療しましょう。症状を悪化させる場合があります。
- 前日の夜はしっかり眠りましょう。水中での活動は体力を使います。1日乗り越えるため十分に休みましょう。
- 朝ごはんを食べましょう。空腹状態では力が出しにくく、事故につながります。
- 手足の爪を切りましょう。水中で自分や友達を傷つける危険があります。

●その他● 体に不調、けがなどがある場合はプールに入れるか、先生と相談しましょう。





保護者様

健康診断も終了し、該当の方には、既に「受診のおすすめ」をお渡ししました。（1年生の心電図検査のみ、結果が戻ってきていません。）

個別面談、進路面談の際に、健康手帳にて健康診断のすべての結果をご覧いただきますので、サインまたは、押印をお願いいたします。



健康診断で
心配なところが
見つかった人へ

受診・治療はOK？

健康診断で受診のおすすめをもらったのに

まだ受診していない

治療が途中になっている



夏休みは治療のチャンス！



早めに受診して、スッキリした気持ちで休み明けを迎えましょう。

学校で行った健康診断の結果、受診をおすすめされた方、受診や治療は済んでいますか？

いつもより、少しゆっくりできる夏休みに、ぜひ受診を済ませましょう。治療に時間のかかる複数ある「むし歯」などは、特に早めの受診が大切です。なかなか勇気が出ない…など、心配なことがある人は、ぜひ保健室に相談にきてください。

もうすぐ夏休み



被害者にも加害者にもならないために



SNSで誰かが書いていた
悪口の投稿を拡散した
けなのに、訴えられた。

簡単な作業で10万円。高校生でも
OK！と言われて引き受けた「闇
バイト」だった。気づかないうち
に、犯罪に加担してしまった。

オンラインゲームで知り合った人と意気投合し、相談にも
のってもらっていたら個人情報特定され、「ばらされた
くなければ裸の自撮りを送れ」と脅された。

夏休みは自由な時間ができる
分、普段とは違うトラブルに
巻き込まれることがあります。自
分の言動ひとつで自分を含めた
誰かが傷つく可能性を想像する
ことが大切です。

困ったときは
迷わず大人に相
談を。

