

ほけんだより7月号



令和8年7月1日
東京都立青峰学園
校長 田村 貴代美
文責 野間 玲子

7月になり、暑さがぐっと厳しくなってきました。気温や湿度が高い日が続くこの時期は、体調を崩しやすくなります。本校では、WBGT 測定を行い、日々の熱中症対策に取り組んでいます。無理をせず、こまめな水分補給や休養を意識し、自分の体を大切に過ごしましょう。

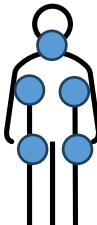
7月の保健行事

日程	行事	時間	対象
2（木）	療育相談	9：30～	希望者
6（月）	体重測定	9：00～	肢体不自由教育部門 希望者
10（金）	整形診	午後	肢体不自由教育部門 対象者
15（水）	療育相談	9：30～	希望者

7月の保健目標： 夏を健康に過ごそう

【熱中症に注意】

夏を健康に過ごすためには、熱中症を予防するとともに、早めに体調の変化に気付くことが大切です。下の表を参考に、症状の重さに応じた対応を確認しておきましょう。

	主な症状	対処方法
重症度Ⅰ度 （軽症）	- 手足がしびれる - めまい、立ちくらみ - 気分不快 - こむら返りが起こる	- 涼しいところに避難し衣服を緩める - 水分・塩分を補給する - 体温が高い場合には体を冷やす 症状が改善しない場合は医療機関を受診
重症度Ⅱ度 （中等症）	- 意識がなんとなくおかしい - 頭痛 - 嘔気 - 倦怠感	- 積極的に体を冷やす →首筋、脇下や足の付け根 - すぐに医療機関を受診する  症状が悪化した場合には救急車を要請
重症度Ⅲ度 （重症）	- 意識がない - けいれん、ひきつけがある - 反応がおかしい - 体が熱い	直ちに救急車を要請 ※到着までの間は積極的に体を冷やす 

健康診断について

◇「定期健康診断の記録」の配布

すべての健康診断が終了しました。御協力ありがとうございました。健康診断の結果をまとめた「定期健康診断の記録」を7月上旬に配布します。お子様の成長を御覧いただき、御家庭にて保管してください。

◇ 受診のお願い

健康診断で医療機関への受診を勧められたお子様は、夏休みを利用した受診をおすすめします。なお、定期受診をしているお子様にも通知を配布しております。御了承ください。

＜学校医＞ ※受診される際は、病院に一度お電話を入れてください。

診療科目	学校医名	医療機関名	住所
歯科	北川 英輝 先生	北島歯科医院 0428-24-1081	〒198-0036 東京都青梅市河辺町 10 - 5 - 15 KJビル1階
眼科	鹿児島 武志 先生	かごしま眼科 0428-21-7909	〒198-0036 東京都青梅市河辺町 10 - 12 - 14 加藤ビル1階
耳鼻科	菊池 孝 先生	きくち耳鼻咽喉科 クリニック 0428-32-4187	〒198-0021 東京都青梅市今寺 5 - 12 - 3

夏季休業に向けて

◇ 夏季休業中の健康調査

今年度も、「夏季休業中の健康調査」により、長期休業中のお子様の健康状態の調査をします。学校での対応の参考としますので、体調の変化の有無にかかわらず、全員御回答ください。〆切は9月1日（火）です。

また、2次元コードからの回答ではなく、紙での回答を希望される場合は、7月13日（月）までに、連絡帳等を通して、保健室にお知らせください。

【保健室】夏季休業中の健康調査



◇ お預かりしている薬の返却と再提出

学校でお預かりしている臨時・頓服薬及び坐薬を7月17日（金）に一度返却します。使用期限等を御確認の上、9月1日（火）に再度提出をお願いします。なお、薬の種類や量、使用方法等に変更がある場合は、上記「夏季休業中の健康調査」にて御回答ください。