

ほけんだより

2026年7月号
新潟県立高田特別支援学校
保健室

夏休みまであとすこし！もうすぐ本格的な夏がやってきます。毎日元気に過ごすためには、「早寝・早起き・朝ごはん」と、こまめな水分補給が大切です。暑さに負けない体をつくり、元気いっぱい夏休みを迎えましょう。



STOP! 熱中症

- ①暑い日は無理をしない 特に急に暑くなった日には要注意！**
外での運動、屋内でも蒸し暑い場所での作業などは控えましょう。
- ②水分・塩分を適度にとって、休憩しよう**
0.1～0.2%の塩分と糖分を含んだものが有効です。
- ③涼しい服装を心がけ、外出時は帽子をかぶるようにしよう**
- ④体調が悪いときは危険！無理をしないように**
睡眠不足、かぜ気味、下痢などの時は注意しましょう。
- ⑤こどもは特に注意しよう**
体温調節機能が未発達です。

環境省「熱中症予防サイト」
暑さ指数の実況と予測値をはじめ、熱中症に関するいろいろな情報が載っています。ぜひ、日頃の熱中症対策にご活用ください。



もしも熱中症になってしまったら…

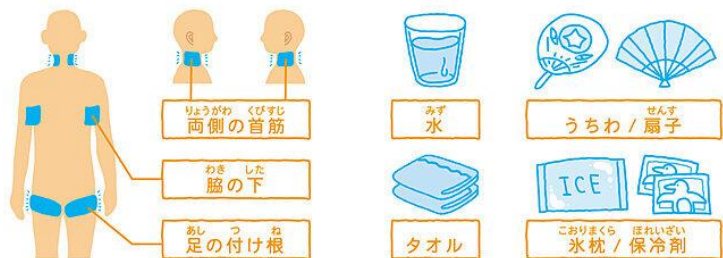
- ⚠️ 涼しい場所へ移動し、体を冷やす
- ⚠️ 水分・塩分を補給する
- ⚠️ こんな時は、すぐに救急車要請！

- ☐ 体温が高い
- ☐ 意識障害が少しでもある
- ☐ けいれんがある

熱中症の詳しい
応急処置はコチラ！



おうきゅうしょ ち からだ ひ 応急処置 体を冷やすポイントとアイテム



日本気象協会推進「熱中症ゼロへ」プロジェクト

水をかけて、うちわ等であおぐことでも体を冷やすことができます。

こころ とからだ の学習

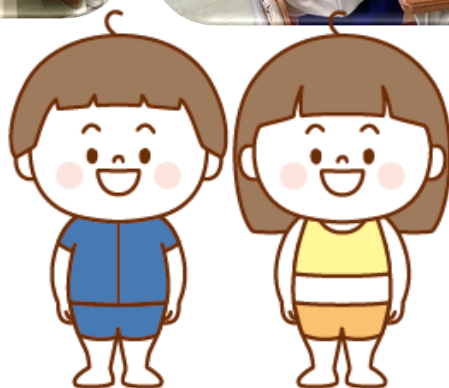
子どもたちが安心して生活し、将来も自分らしく過ごしていくために、性に関する正しい知識や、自分の体を守る力を身に付けることが大切です。学校では、一人一人の発達段階に合わせて、「こころ」と「からだ」を大切にする学習を進めています。



小学部 5 年生
は、プライベート
ゾーンと体の
成長につい
て学習しまし

プライベートゾーン

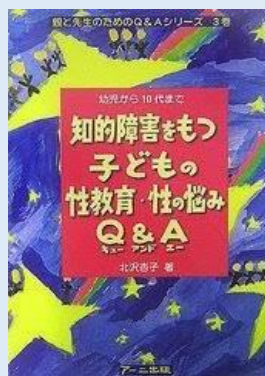
- ・くち
- ・水着でかくれるところ
(おね、おまた、おしり)



プライベートゾーンの約束

- ・みない・みせない
- ・さわらない・さわらせない

こころとからだに関する本の紹介



保健室や PTA 図書コーナーには、上記以外にも体や心に関する本がたくさんあります。
学校へお越しの際には、ぜひお立ち寄りください。