

ほけんだより7月

R7.7 松橋西支援学校高等部

保健室

7月に入り、気温も高く、蒸し暑い日が続いています。

このような暑い時期は、熱中症に気を付ける必要があります。

こまめな水分補給や、外では日陰に入ったり帽子をかぶったりするなどして暑さから身を守りましょう。

水分補給は
こまめに 少しずつ



一度にたくさん飲むのではなく、
コップ1杯分を何回も飲むほうが効果的！

朝ご飯

熱中症予防にも
最適！



熱中症の予防のために必要な水分、塩分、栄養がとれる朝ご飯を、しっかり食べることも大切です！

こんなときも水分補給！



朝起きたとき



お風呂上がり



寝る前

～性に関する教育について～



7月3日（木）5限目に性教育講話がありました。
うちの産婦人科 内野貴久子先生に講師として来ていただき、「性についてみんなに知っておいてほしいこと」というテーマで男女のからだの変化、月経や性感染症、男女交際において大切なこと（相手に対する優しさを持つこと、嫌な時ははっきり断る勇気）等について話していただきました。
イラストが沢山あるスライドを使って、分かりやすく話してくださる内野先生のお話を、みんな真剣に聞いていました。

もし悩んでいることがあったら、担任や保健室の先生へ相談することや、病院の相談先として女子はうちの産婦人科等の産婦人科、男子は泌尿器科や皮膚科へ相談すると良いことも教えてくださいました。

★★★ ～～～ ★★★★★ ～～～ ★★★★★ ～～～ ★★★★★ ～～～ ★★★★★ ～～～

また、「すぐーる」でも案内がありましたが、7月25日（金）には保護者向けの性に関する「健康講演会」も本校（小中学部校舎）で開催されます。
（演題「みんなで考えよう！知的・発達障害のある子どもたちへの包括的性教育」 講師：京都教育大学 門下 祐子先生 です）
子どもたちの心身の成長に伴い、「どうしたらいいの？」「これでいいのかな？」など…迷ったり、悩んだりされることもあるかと思います。この機会に是非ご参加いただき、お話をきかれてみてください。

※QRコードによる参加申し込みで、7/17 締切となっています。詳しくは、「すぐーる」をご覧ください。

～夏休みは、治療のチャンスです～

4月から実施した健康診断の結果から、受診や治療が必要な場合はお子さまを通じてすでにお知らせしています。
まだ医療機関を受診していない場合は、夏休みを利用して受診や治療をお願いします。特に、むし歯の治療などは一定の期間が必要となる場合もあります。よろしくお願いします。