



令和 8 年 6 月 3 0 日
東京都立調布特別支援学校長
中村 由美子

半袖でも汗ばむ日が増え、暑さが本格的になってきました。7月 は熱中症のリスクが高まる時期です。また、宿泊学習や水泳指導などの活動も始まり、疲れがたまりやすく、体調を崩しやすい時期でもあります。

御家庭でも、こまめな水分補給や十分な休養、生活リズムを整えることなど、引き続き暑さ対策と体調管理への御協力をお願いいたします。

7月の保健行事

日にち	行事名	対象	時間
1 日 (水)	歯科保健指導	小学部 4 年	対象学年にお知らせしています
2 日 (木)	体重測定	小学部 1 年～ 3 年	9 : 2 0 ~
1 0 日 (金)	療育相談	希望者	対象の方にお知らせします

定期健康診断結果一覧表を7/14(火)に配布いたします。

今年度も健康診断の御理解・御協力ありがとうございました。

今後のお子様の健康管理の参考にしていただければと思います。



※個別の病院受診結果は反映しておりませんので御承知おきください。

※検査結果については都立学校のシステムで入力して打ち出しているため、検査ができなかった場合は「検査不能」と表記されます。御承知おきください。



～熱中症対策について～

本校では、気温の高い時期は WBGT(熱中症指数)をこまめに測定し、この数値が規定よりも高い場合は屋外での活動は中止し、屋内の活動へ切り替える等の対応を行っています。また、屋外での活動時にはより一層こまめな水分補給・休憩の時間を設けています。

万が一、熱中症様の症状が現れた場合には、涼しい場所で安静にし、体を冷却する等の対応を行いますが、お子様の状態に応じて保護者の方へ連絡させていただく場合がございます。

御理解のほどよろしくお願いいたします。



知っている？ WBGT (=暑さ指数)

「WBGT (=暑さ指数)」という言葉を知っていますか？ WBGT は、熱中症を予防するための目安です。

「暑い」というと、気温が高いことだと思うかもしれませんが、WBGT は、気温だけでなく、私たちの体や健康に大きく関係する周りの状態(湿度、日射、気流)も考え合わせて作られています。

WBGT が 28 (厳重警戒) を超えると、熱中症になる人が急に増えるとされています。暑い時期は、「今日の WBGT は、いくつかな？」と、テレビのニュースや天気予報などで確認するようにしましょう。

WBGT 指数と熱中症予防運動方針

WBGT 指数	熱中症予防運動方針
31℃以上	運動は原則中止
28 ～ 31℃未満	厳重警戒 (激しい運動は中止)
25 ～ 28℃未満	警戒 (積極的に休憩)
21 ～ 25℃未満	注意 (積極的に水分補給)
21℃未満	ほぼ安全 (適宜水分補給)

出典：(公財)日本スポーツ協会 HP「熱中症予防運動指針」

夏に多い子どもの感染症

7月は子どもの感染症が急激に増えます。
手洗い・うがい・十分な睡眠で予防を心掛けましょう。

ヘルパンギーナ 38～40度の発熱、のどの痛み、 食欲不振、口の中の水泡など	手足口病 口の中、手のひら、指、 足の裏の水疱など	咽頭結膜熱（プール熱） 38～39度の発熱、頭痛、 のどの痛み、目の充血など
---	--	---



こんな症状が見られたら、まずは病院を受診してください。
家庭ではこまめな水分補給をお願いします。

夏の感染症対策

感染症というと、秋～冬に流行するインフルエンザのイメージが強いかもしれませんが、夏にも、気をつけたい感染症はあります。

たとえば、咽頭結膜熱、流行性角結膜炎、手足口病、ヘルパンギーナなどです。6月から患者数が増えはじめ、7～8月にピークとなります。

タオルの貸し借りをしない（自分のものを使う）、しっかり手洗いをする、プールから上がった後は目を洗うなど、しっかり夏の感染症を予防しましょう。もし、感染症にかかってしまったら、症状がおさまるまで、涼しい部屋で安静にしましょう。こまめな水分補給も忘れずに！

「～しちゃダメ！」はダメ？

外部専門員（臨床心理士・公認心理士）：古木亜矢子

「何回怒っても同じことを繰り返すんです」「分かってないのかも…」相談場面でよく耳にすることばです。我々大人は「～しちゃダメ」「～しないで」のことばの中に、どんな思いを込めているのでしょうか？（～しないで）～してほしい”“大人になったら困るから今きちんと理解してほしい”など「こうしてほしい」の思いを込めていると思います。

しかし、子供はこういったことばにしていない思いをくみ取れないことがあります。大人の思いを伝えるために、してほしいことは“具体的に”ことばにしてみましょう。

「～しないで」→「～してね」

子供にとってどうしたらいいのか分かりやすく、大人にとっては伝わればほめることもでき、お互い気持ちよくやりとりできますよ。

子育てのこと、保護者御自身のこと、御家族のこと等、相談を希望される場合は【養護教諭 磯崎】又は【コーディネーター 新井・西田】までお知らせください。

※次回来校日：7/13(月)