

# ほけんだより 7月

令和6年7月1日  
東京都立白鷺特別支援学校長  
川上 尊志

じめじめとした蒸し暑い日が続いています。これからの時期は、熱中症にも注意が必要です。体調管理には十分に気を付けましょう。また、汗をかいた時に、体操着の着替えを持ってくることをおすすめします。1学期も残りあとわずかです。体調を整えて、楽しい夏休みを迎えましょう。



◇◆7月の保健目標◆◇  
暑さに負けない からだをつくろう



基本は無理をしないこと！

## 熱中症予防のための日頃からの心がけ



規則正しい生活で体調を整える



喉が渇く前にこまめに水分をとる



運動するときはこまめに休憩をとる

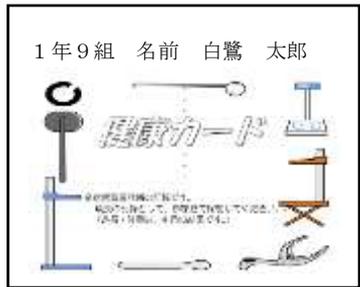
## ◇◆7月の保健行事◆◇

日にち	検診名	対象者
1日(月)	体重測定	1年生
8日(月)	体重測定	2.3年生
9日(火)	健康相談(精神科)	予約した人

～毎月の体重測定について～  
本校では「心と体の健康管理」のため、毎月体重測定を行っています。実施期間は、定期健康診断終了後の7月～3月までです。結果は毎月お知らせします。

## ◇◆定期健康診断が終了しました◆◇

6月30日をもって、今年度の定期健康診断を終了しました。御協力、ありがとうございました。  
【健康カード】(健康診断結果一覧)を1学期終業式の日配布します。2.3年生は実習先や進路先から提出を求められることがあるため、御自宅での保管をお願いします。



医療機関への受診や、再検査の必要がある人にはすでにお知らせを配布しています。夏休みを利用して早めに医療機関へ行きましょう。受診後、受診結果を担任にお知らせください。



## ◆◇感染症情報◆◇



5月～6月にかけて、本校において「インフルエンザ」「新型コロナウイルス感染症」のり患の報告がありました。学校医の診療所でも「インフルエンザ」「新型コロナウイルス感染症」の診断がついた患者が増えてきているとのことでした。引き続き、感染症予防に努めましょう。

## ◆◇6月17日に開催された第1回学校保健委員会の報告◆◇

今回の学校保健委員会では、雪印メグミルク株式会社より講師をお招きし、講演会を開催しました。テーマは『牛乳の大切さを知ろう』です。当日は、3年生が参加し、牛乳の栄養（カルシウム）と、牛乳ができるまでについて詳しくお話を聞くことができました。一部紹介いたします。

- ミルクを出せるのは、赤ちゃんを産んだお母さん牛だけ。ミルクは子牛のための大切な飲み物。  
しかし、子牛は生まれて数週間で飲まなくなる。その余ったミルクを人間がいただいている。
- お母さん牛からは、1日に、1リットルの牛乳パック20～30本分の牛乳がとれる。
- チーズ・ヨーグルト・コンデンスミルクも牛乳から作られている。
- 牛乳にはカルシウムがたくさん入っている。カルシウムは目に見えないので、『骨骨くん』というキャラクターを数えながら、ジュースやお茶とカルシウム量を比較した。『骨骨くん』は、牛乳に一番多く入っていた。
- 『お母さん牛のミルク→牧場（酪農家）→牛乳工場→学校の給食』といった順番を経て、私たちの学校に届けられている。

当日御参加くださった保護者の皆様、ありがとうございました。

