



香川県立高松支援学校  
保健室  
令和8年7月号

7月7日は七夕ですね。願い事を書いた短冊を飾りますよね。この短冊に書く願い事は、元々は織物が上手だった織姫にあやかって、上達したいことを書く風習だったと言われています。みなさんも上達したいことを短冊に書いて、スキルアップに励んでみませんか。

健康診断で「結果のお知らせ」や「受診について」のプリントを配付された方は、夏休みなどの長期休みを利用して早めの受診をお願いいたします。



## スクールカウンセラー来校日

7月 7日（火）13:00 ～ 16:30

7月14日（火）13:00 ～ 16:30

池上美奈先生によるカウンセリングがあります。

希望される方は保健室までお声がけ下さい。



## 7月の予定

7月2日（木） 高等部 体重測定

7月3日（金） 中学部 体重測定

7月7日（火） 小学部 体重測定

7月9日（木） 高等部1年 歯磨き指導



て、あし、くち、びょう  
手足口病

虫刺されに  
注意

ヘルパンギーナ

いん、とう、けつ、まく、ねつ  
咽頭結膜熱

近年はインフルエンザが夏に流行することも。夏も感染対策の基本・手洗いを忘れずに。

7月13日はナイスの日

素敵なことを探してみよう

人の嫌なところばかりが目についてしまうのは、自分が自信をなくしているとき、心に余裕がないときだったりします。脳は自分自身の言動に影響されやすいので、あえていいことを探したり、自分や友だちを褒めたりすることで、自分の気分も明るくなることもあります。



ナイスの日 チャレンジ

- ① 周りの人や自分の行動を観察して、ほめたいような素敵なところを探してみよう
- ② 「ナイスプレー」などのように「ナイス〇〇!」と伝えてみよう（心の中でだけでもOK）



小さなことでも大丈夫です。この日はいつもより前向きな気持ちで、周りに目を配ってみませんか。

# 熱中症と戦う みんなの体 ココがすごい!

ココがすごい!

発汗・蒸発で熱を発散して冷やす

ひとこと  
一言MEMO

湿度が高すぎると汗が蒸発しにくく、熱を発散しにくくなります。湿度が高い日は注意!



ココがすごい!

吸った空気で  
肺から体を冷やす

ひとこと  
一言MEMO

気温が高すぎると空気を吸っても体が冷えません。休憩はクーラーの効いた涼しい部屋で。

ココがすごい!

血液を皮膚の近くに  
集めて冷やす

ひとこと  
一言MEMO

水分が足りないと血液が巡りにくくなることがあります。こまめな水分補給を。

## 保健室からのアドバイス

みなさんの体には熱中症にならないようにする機能が備わっています。  
すごい機能が働くためには、規則正しい生活習慣が大切です。  
早寝早起きをして、生活リズムを整えましょう。



## 熱中症予防 ファッション

ぼうしをかぶろう

「じやまだから」と置きっぱなしに  
していませんか?



熱のこもらない  
服を着よう

通気性がよく、汗を吸ってくれる  
布地の服がおすすめです。

服装も熱中症予防のために大切です