

ほけんだより

とちぎけんりつましことくべつしえんがっこう
栃木県立益子特別支援学校
ねんなつやすみごう
2021年夏休み号



待ちに待った夏休みが始まります。夏本番になり、これからますます暑い日が続きます。こまめな水分補給、汗の処理、冷房の使用等、熱中症対策も万全にして、楽しい夏休みにしましょう。長い夏休み…ゆったりと過ごし、心身ともにリフレッシュして、9月の始業式に元気に登校してきてください。みなさんに会えることを楽しみにしています。



～ 保護者のみなさまへ ～

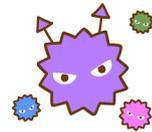
けんこうのたよりについて

1学期に実施した定期健康診断結果と毎月実施している身体計測の結果を記入した「けんこうのたより」を御家庭へ配付しましたので、確認をお願いいたします。
1年間を通して使用しますので、始業式の日に提出をお願いいたします。

緊急時用の預かり薬について

長期休業となりますので、学校でお預かりしている薬を返却いたします。新しい薬と交換していただき、始業式の日に提出をお願いいたします。
なお、服薬内容に変更がある場合には、学級担任を通じてお知らせさせていただきますよう、お願いいたします。

今年増えています！RSウイルス感染症！！



今夏に入り、RSウイルス感染症が各地で流行しています。栃木県でも5月から流行が本格化し、過去3年間でもっとも流行しているような状態です。日頃から行っている手洗いうがいを励行し、感染対策に努めましょう！

症状：鼻水、咳、発熱など（乳幼児ほど重症化しやすい）
感染経路：飛沫感染、接触感染
潜伏期間：2～8日程度



注意しよう！夏の感染症！！

咽頭結膜熱

喉の痛みと高熱が出ます！
治ってからも1か月は便中にウイルスが排出されます！

伝染性膿痂疹（とびひ）

鼻をほじるくせがある人は要注意！！
その手で傷や虫さされを触ると菌が入り、水疱ができ、その水疱が破れて、あちこちにひろがります！！



ひ き 冷やしすぎに気をつけて！！

暑い夏…冷たい飲み物や食べ物おいしい季節ですね！
外は太陽が照りつけて、汗もダラダラ……そんなときは、
家の中でエアコンをつけて涼む人も多いと思います。

もちろん熱中症対策として、こまめな水分補給やエアコン
の使用は重要ですが、冷たい物の摂り過ぎ、体の冷え過ぎは
胃腸の働きを弱くし、食欲不振や体調不良の原因になります！

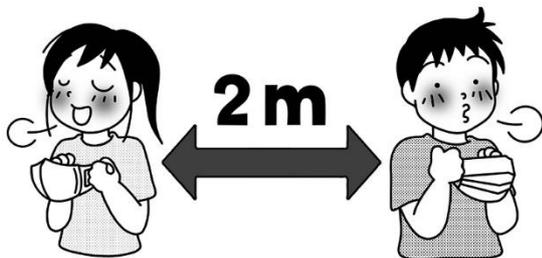
何事も“適度”な補給や使用を心がけましょう！！

もし冷やしすぎてしまったら、あたたかいお風呂に入ったり、
室内でできるストレッチなどを取り入れてみると良いですよ！！



コロナに負けない！ 暑さに負けない！

マスクをはずせる距離を保とう！



SOCIAL DISTANCE

いつも以上に水分補給！



のどがかわいたと感じる前に！

涼感グッズ フル活用！



無理しない！

体調がよくないと感じたら



涼しい場所で休みましょう

新型コロナウイルス感染症のワクチン接種も本格化してきましたが、未だ流行が続いています。
3密を避けた行動やこまめな手洗い、咳エチケットなど感染予防に努めていることかとお思います。
夏休み中に御家族でお出かけを楽しむ予定の方は御家庭と同様、外出先でも感染予防に努めて
いただきますよう、御協力をお願いいたします。