



那須特別支援学校

保健室

R5.7.3

ジメジメとした梅雨から、日に日に本格的な暑さになってきました。暑いときこそ、水分や塩分が足りないときや、体調がよくないとき、睡眠不足のときは、熱中症のリスクを高めます。日ごろから生活習慣をととのえ、水分補給を忘れず過ごしましょう。急に暑くなるので、体を徐々にならして、楽しい夏休みを迎えましょう！

行事

7月20日(木) 第1学期終業式



連絡



7月10日(月)に定期健康診断結果を記入した「けんこうのきろく」を配付します。お手数ですが、7月14日(金)までに学校へお戻しください。押印不要です。

夏休みの間に治療を済ませよう



1学期で定期健康診断が終了しました。保護者等の皆様には大変お世話になりました。ありがとうございました。

健康診断で所見のあった人には、受診のお勧めを配付しました。夏休みは病院を受診するチャンスです。病院を受診して、結果を学校に提出してください。(受診の結果「異常なし」となることもあります。)

暑い夏を健康にすごすためのやくそく

熱中症



基本は無理をしない。
のどが渇く前に水分補給。

胃腸の機能低下



アイスや清涼飲料水など
冷たいものをとりすぎない。

冷房病



冷房のタイマーを上手に
活用して冷えすぎに注意！

熱中症を防ごう

熱中症とは、高い気温や湿度の環境下にいるとき・いたあとに、体温や体内の水分・塩分のバランスを調節することができなくなることで起こる病気のことです。放っておくと命に関わるため、予防することが大切です。

熱中症になったとき…

軽症	中等症	重症
めまい、立ちくらみ、生あくび、筋肉痛、こむら返り ※意識ははっきりしている	頭痛、吐き気・嘔吐、体のだるさ、判断力の低下	意識がない、受け答えがおかしい、けいれん発作
 水分・塩分をとらせ、様子を見守る	 自力で水が飲めないときは119番	 ただちに119番
重症度にかかわらず、涼しい場所に寝かせて体を冷やします。		

熱中症を予防しよう！



十分な睡眠をとる



栄養バランスのよい食事をとる



水分補給をする



帽子をかぶる



軽い運動で汗をかく

夏の三大感染症

手足口病

口の中や手足に発疹が出る。熱が出ることも。



ヘルパンギーナ

高熱が出て、のどに小さな水疱がたくさんできる。



咽頭結膜熱（プール熱）

高熱が出て、目が充血したり、涙が出たりする。



夏も手洗いで感染症予防！