

ほけんだより7月

富屋特別支援学校
保健室
R7. 7月号

梅雨が明けたらいいよ夏本番になりますね。少し歩いただけでも汗をたくさんかく季節です。暑いときこそ、バランスのとれた食事と質のよい睡眠が大切です。暑さに負けない体をつくって、暑い夏を乗り切りましょう。もうすぐ始まる夏休みを楽しく元気に過ごせるよう、体調管理に注意しましょう。

ねっちゅうしょうたいさく

熱中症対策をしよう！

夏の始まりといえば、熱中症が気になりますね。梅雨明けのころ、雨上がりに日差しが強くなったときに要注意です。体がまだ暑さに慣れていない中では運動など激しく動いていなくても、熱中症になる危険が大きいです。とくに、疲れていたり、睡眠不足など、体の調子があまりよくないときには、『がんばりすぎないこと』『こまめに休憩をとること』『こまめな水分補給』が必要です。

熱中症、
注意してー！



水分補給は
こまめに 少しずつ



汗をよくかく夏は体の中の水分が失われやすい時期です。水分補給は、のどが渇いてから一度にたくさん飲むよりも、コップ1杯分の水分を何回も飲むほうが効果的です。

水分補給は大切ですが、冷たいものを摂りすぎるとお腹が痛くなったり、甘い飲み物は糖分が多く含まれているので、むし歯のリスクもあるので、普段の水分補給には“お水”か“お茶”がおすすめです。

ねっちゅうしょう

しょうじょう

おぼ

熱中症の症状を覚えておきましょう

熱中症になってしまった場合は、涼しい場所に移動して、体の太い血管のある、首、わきの下、足付け根を冷やすと効果的です。熱中症かもと思ったときのために覚えていきましょう。



【重症度Ⅰ度（軽症）】手足のしびれ、めまい・たちくらみ。こむらがりなど→涼しい場所に避難、体を冷やして水分補給。



【重症度Ⅱ度（中等症）】吐き気がする、頭痛、だるい、意識がおかしいなど→すみやかに医療機関を受診。



【重症度Ⅲ度（重症）】意識がない、返事をしない、けいれん、まったく歩けない、体が熱いなど→救急車を呼ぶ。



はやね 早寝 はやお 早起き あさ 朝ごはん

楽しい夏を過ごすために、『早寝・早起き・朝ごはん』を心がけましょう。

暑い日は自分が思っているよりも体が疲れているかも。そんなときはいつもより早めに体を休めて、ぐっすり眠れば、次の日すっきり起きられるはず。

すっきり起きられたら、朝ごはんもおいしく食べられるでしょう。朝ごはんは

その日に活動するためのエネルギーとしてとっても大切です。夏休み中も、夜更かしせず『早寝・早起き・朝ごはん』の規則正しい生活を心がけて、元気に楽しい夏を過ごしましょう。



もう少しで夏休み！！夏休みには、いつもできないお手伝いを自分からやってみるのはどうでしょうか。自分で目標をたてて新しいことに挑戦してみるのもいいですね。ケガや体調管理には気をつけて充実した夏休みにしましょう。

保護者等の皆様

7月に入り、定期健康診断が終了しました。保護者等の皆様には、保健関係書類の提出や健康診断の実施に御協力いただき、ありがとうございます。健康診断結果から、医療機関での治療・検査が必要とされたお子さんには、お知らせを渡しています。ぜひ夏休みを利用して受診していただき、受診が済みましたら学校へ結果の提出をお願いいたします。

【夏に流行しやすい感染症について】

気になる症状が見られた場合は、早めの休養・病院受診をおすすめいたします。

- 手足口病…手のひら、足の裏、口の中の粘膜、お尻などにピンク色の発疹や水泡性の発疹ができ、発熱することもあります。
- ヘルパンギーナ…突然の高熱、のどの痛み、のどの赤み、口の中に小さな水泡ができるなどの症状が見られます。
- 咽頭結膜炎（プール熱）…発熱、のどの痛み、扁桃腺が腫れる、目の充血、目やになどの症状が見られます。塩素消毒が不十分なプールの水を介して感染することもあります。

※口の中の症状が強い場合は、刺激にならない薄味の食事にします。薄いお茶やスポーツドリンクなど脱水症状にならないよう注意が必要です。

予防対策など

- 帰宅後や食事の前、トイレの後には、流水と石けんによる手洗い・うがいを行いましょう。
- 症状が消失した後も、しばらくは便の中にウイルスが排泄されますので、トイレ使用時やおむつ交換の際には注意が必要です。排泄物は適切に処理し、その後しっかりと手洗いをしてください。
- 感染者との接触を回避するために、タオル・ハンカチの貸し借りなどは避けましょう。