

ほけんだより 7月

令和元年7月1日
和光特別支援学校
No.7 保健室

プール指導も開始し、夏を感じ始めましたが、まだまだ不安定な梅雨模様の天候が続いています。日によって蒸し暑かったり、肌寒かったりして、体調を崩す児童生徒も出てきています。

これから、急に暑くなると食欲がなくなったり、体力を消耗したりとますます体調を崩しやすくなります。体調の悪さを感じたら無理をせずゆっくりと過ごし、体力の回復を待ちましょう。重症化する前にお休みして様子を見たり、医師の診察を受けてください。



『梅雨明け十日』熱中症にご注意を！！

梅雨明け直後は、安定した夏の暑い晴天が十日間程度続くことが多いため、昔からよく「梅雨明け十日」と言われています。

雨が多い時期から一変して急に日差しが強くなり、気温が高くなります。この時期は体が暑さになっていないため、熱中症になりやすいので注意しましょう。

●熱中症にならないためには？



こまめな水分補給をしよう



日陰で休憩しよう



十分な睡眠をとろう



1日3食バランスよく食べよう



体調の悪いときは運動を控えよう



汗をかく習慣をつけよう

●熱中症の症状は？



重症度Ⅰ度

手足がしびれる 気分が悪い
めまい・立ちくらみがある
こむら返りがある



重症度Ⅱ度

頭痛がする 体がだるい
吐き気・嘔吐
意識がもうろうとする



重症度Ⅲ度

意識がない けいれんする
返答がおかしい 体が熱い
まっすぐ歩けない・走れない

涼しい場所で水分・塩分を補給し、衣服を緩めて体を冷やしましょう。
それでも良くならない場合や、重症度Ⅲ度の症状が見られたら救急搬送を！





夏に多い感染症

手足口病

口の中や手足などに
発疹が出ます。
熱が出ることもあります。



ヘルパンギーナ

39℃以上の高熱が出て、
のどに小さな水疱が
たくさんできます。



咽頭結膜熱 (プール熱)

39℃前後の高熱が出て、
のどが痛くなり、
目が充血します。



かかってしまったら



のどや口内の症状があるときは、
脱水にも注意が必要です



手洗いなどで二次感染を
予防しましょう

学校感染症と 診断されたら…

登校については「登校基準」があります。不明な場合は学校にお問い合わせいただくか、かかりつけ医の指示に従ってください。
体調が回復し、医師が登校を認めれば登校可となります。登校しましたら、「出席停止報告書」をお渡ししますので、保護者が記入し学校へ提出してください。
よろしくお願いいたします。



◇◇◇ 健康手帳について ◇◇◇

6/28(金)にご家庭にお持ち帰りいただいております。発育測定、学校医検診(内科・眼科・耳鼻科・歯科)の結果が記録されています。既に受診・治療した結果を学校に提出されている場合には、そのことについても記載してあります。ご確認いただきましたら、保護者印の欄に捺印し、7/12(金)までに必ず学校へ戻していただくようお願いいたします。

◇◇◇ 虫よけ剤・日焼け止めクリームについて ◇◇◇

6月初旬から、各教室で虫よけ剤(アースノーマット・押すだけベープ)を使用しております。虫に刺されやすい児童・生徒の皆さんについては各自で虫よけ剤等をご用意いただき、担任の先生に連絡帳で使用を依頼してください。日焼け止めクリームについても必要に応じて同様をお願いいたします。

夏のやけどに気をつけて!

公園のすべり台・マンホールのふた・シートベルトの金属部分など、思わぬところに「やけど」の危険が潜んでいます。もしやけどをしてしまったら、「すぐ」に「きれいな流水」で「しっかりと」冷やしてください。

保健室からのお知らせ

夏休み明けには
発育測定を予定しています。

9月4日(水)	高等部・中高一般
5日(木)	中学部
6日(金)	小学部高学年
9日(月)	小学部低学年

