



さいかいちようかくしえんがっこう
堺聴覚支援学校
ほけんしつ

れいわ ねん がつ
令和5年7月

つ ゆ あ きおん たか なつ きせつ き
梅雨明けしていませんが、気温が高くなり、夏の季節が来ました。
ことし なつ もうしよ げんき なつ の き
今年の夏も猛暑になりそうです。元気に夏を乗り切るためには
ねっちゅうしょうたいさく じゅうよう ねっちゅうしょう よぼう
熱中症対策が重要です。熱中症の予防のポイントを
おさえておきましょう！

7月の行事予定



ひ 日にち	ぎょうじ 行事	う 受ける人	じゅんぴ ちゅういとう 準備・注意等
か か ごぜんちゅう 4日(火) 午前中	たいじゅうそくてい 体重測定	ようちぶ 幼稚園	ちゃくだつ ふく 着脱しやすい服
にち すい ごぜんちゅう 12日(水) 午前中	たいじゅうそくてい 体重測定	しょうがくぶ ねん 小学部1～3年	たいそうふく 体操服
にち もく ごぜんちゅう 13日(木) 午前中	たいじゅうそくてい 体重測定	しょうがくぶ ねん 小学部4～6年	たいそうふく 体操服
にち すい 19日(水) じ ぶん じ ぶん 11時30分～16時30分	なか おりんしょうし んり しそくだん 中尾臨床心理士相談	そくだんきぼうしゃ 相談希望者	たんにな ほけんしつ れんらく 担任、保健室まで連絡ください

保護者のみなさまへ

学校感染症（インフルエンザ等）と診断された時の提出書類を変更しています。

「登校届」を保護者の方に記入し、提出していただくこととなりました。医師による記入は必要ありません。

「登校届」や「学校感染症の種類」は、学校ホームページに掲載しております。

引き続き、学校感染症に診断された際は、学校にご連絡をくださいますようよろしくお願いいたします。

何か不明な点等ありましたら、保健室までご相談ください。



に多い子どもの感染症

7月は子どもの感染症が急激に増えます。

手洗い・うがい・十分な睡眠で予防を心掛けましょう。

ヘルパンギーナ

38～40度の発熱、のどの痛み、
食欲不振、口の中の水泡など

手足口病

口の中、手のひら、指、
足の裏の水泡など

咽頭結膜熱（プール熱）

38～39度の発熱、頭痛、
のどの痛み、目の充血など



こんな症状が見られたら、まずは病院を受診してください。
家庭ではこまめな水分補給をお願いします。



その 水分不足 熱中症の危険あり!



汗をかく分、こまめな水分補給を

夏はたくさん汗をかくので、こまめに水分補給しないといけません。ポイントは“のどが 渴く前”に飲むこと。外に行くときは水筒を忘れないようにしましょう。



ぐっすり眠って汗をかきやすい体に

熱中症を予防するには、汗をかいて体温を下げる事が大切。睡眠不足だと、汗をかく機能がうまく働かなくなってしまう。毎日十分な睡眠をとみましょう。



軽い運動で体を暑さに慣らそう

毎日涼しい部屋でゴロゴロして運動不足だと、暑さに慣れず、急に運動したときに危険です。涼しい時間帯に、軽い運動をする習慣をつけるといいですよ。



熱中症 こんな症状に注意

熱中症にはいろいろな症状があります。もし、このような症状がある時は近くの大人に伝えてくださいね!



めまい、顔のほてり



高体温(熱が高い)



こむら返り



だるさ、吐き気