

ほけんだより



さかいちょうかくしえんがっこう
堺聴覚支援学校
ほけんしつ
保健室
れいわ ねん がつ
令和6年7月

なつほんばん むか
夏本番を迎えました！
あつ きび
どんどん暑さが厳しくなっていきます。
ことし なつ きけん あつ
今年の夏も危険な暑さになるだろうと予測されていますので、
ねっちゅうしょう れいぼう
熱中症や冷房にあたりすぎての体調不良を起こさないように対策を
たいさく
していきましょう。

ことし なつやす にち
今年の夏休みは43日あります。(登校日を含めています)

なつやす ちゅう きそくただ せいかつ
夏休み中も規則正しい生活をこころがけると、げんき
元気いっぱいにご過ごす
ことができますよ☆



7月の予定

ひにち	ぎょうじ 行事	じかん 時間など	うけるひと 受け人
9日(火)	たいじゅうそくてい 体重測定	ごぜんちゅう 午前中	ようちぶせんいん 幼稚部全員
10日(水)	たいじゅうそくてい 体重測定	ごぜんちゅう 午前中	しょうがくぶ 小学部4～6年生
10日(水)	なかおしんりし そろだんび 中尾心理士の相談日	10じ～14じ 10時～14時	きぼうしゅ 希望者
11日(木)	たいじゅうそくてい 体重測定	ごぜんちゅう 午前中	しょうがくぶ 小学部1～3年生

※中尾心理士の相談を希望される方は、担任または保健室まで申し出てください。



熱中症が起こるのは炎天下だけじゃない！

プールで

いっけんすず
一見涼しそうなプール
でも、すいおん たか ねつ
でも、水温が高いと熱
ちゅうしょう
中症のリスクが。しか
あせ みず なが
も、汗が水に流れてし
まうので自分がどれだ
すいぶん うしな
け水分を失っているか
き
気づきにくいのです。



お風呂で

ねっちゅうしょう
熱中症のなりやすさはおんど
おんど しつど かん
温度だけでなく湿度も関
けい
係しています。浴室や洗面所は湿気がこもりや
すく ちやうじ かんす ちゅうい ひつよう
すく、長時間過ごすときは注意が必要です。

睡眠中に

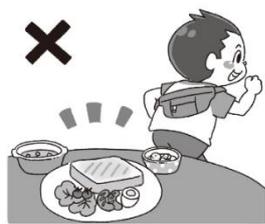
すいみんちゅう
睡眠中に
ねむ あいだ こき
眠っている間も呼吸から
きはつ ねあせ よそう
の揮発や寝汗などで予想
いじょう すいぶん うしな
以上に水分を失います。

たいさく きほん
対策の基本はこまめ
すいぶん ほきゆう
な水分補給。
あさお
朝起きたとき、お風
ろ ぜん ご うんどう あいま
呂の前後、運動の合間
には、いしき すいぶん
意識して水分を
とりましょう。

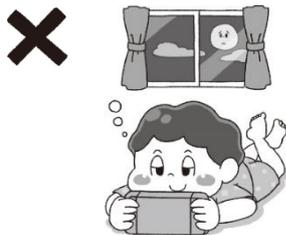


もうすぐ夏休み

げんきにす 元気に過ごすためのヒントだよ！
なつ バテしやすい生活をしないように気をつけてね。



あさごはんを食べない



よる おそくまで起きています



つめたいジュースばかり飲む



1日中ごろごろする



エアコンの温度が低すぎる



夏に多い感染症にご用心を！

おおさか府では、てあしくちびょうやヘルパンギーナなど感染症が流行しています。下記に載せているような症状が出現した場合は、受診されることをおすすめします。感染症に罹患した場合は、学校までお知らせください。

ヘルパンギーナ



症状：突然の発熱（38度以上）、のどの痛み、口の中に水泡が出る

有効なお薬がないため、こまめな水分摂取と十分な休養による対症療法となります。登校は、熱がなく、十分に食事がとれるようになったら可能といわれていますが、医師にいつから登校してもよいかを聞いておきましょう。

手足口病



症状：発熱（38度以下が多い）、口の中や手のひら・足のうらに水泡が出る

こちらもヘルパンギーナと同様に有効なお薬はありません。十分な休養と水分摂取を行ってください。登校は、熱がなく、十分に食事がとれるようになったら可能ですが、医師にいつから登校してもよいかを聞いておきましょう。

咽頭結膜熱



症状：38度以上の発熱、のどの痛み、頭痛、結膜炎をとともう目の充血が出る

上記の2つはエンテロウイルスによる感染症ですが、咽頭結膜熱はアデノウイルスによる感染症です。第2種の学校感染症であるため「主要症状が消退した後2日を過ぎるまで」出席停止となります。主要症状とは熱、のどの痛み、目の充血をいいます。