

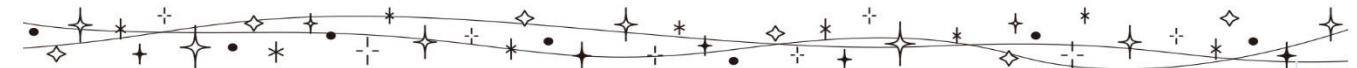
ほけんだより 7月

宮城県立石巻支援学校 保健室
令和5年6月30日
裏面も御覧ください。

6月下旬頃から、気温の高い日が増えてきましたね。小中学部では宿泊学習のある学年があったり、高等部では現場実習があったりと、疲れもたまっているかもしれません。疲れがたまっていると、体調が崩れやすくなってしまいますので、その日の疲れはその日のうちに取るように工夫したいですね。



7月も、小学部の修学旅行や中学部・高等部の校外学習等、学校の外に出る活動が多くなります。元気に活動に参加するためにも、日頃からの体調管理に気をつけたいですね。



ねっちゅうしょう 熱中症に気をつけて

「熱中症」と聞くと、夏の暑い日になるものと思う人もいますが、気温が高くなり始めた頃や、梅雨明けの気温が急に高くなる時期も注意が必要です。



★環境や条件に応じて運動をする

暑い季節の運動や作業は、なるべく涼しい時間帯に行い、長時間運動する時は、こまめに休憩をとりましょう(休憩の目安は30~40分に1回)。



★こまめに水分補給をする



暑いと汗をたくさんかきます。水分補給をしないと脱水症状となり、体温調整や運動能力が低下します。気温の高い日は、のどが渇いたと感じる前に、こまめに水分補給をしましょう。汗と共に塩分も体の外に出てしまうので、たくさん汗をかけた時は、市販のスポーツドリンクを利用するのもいいですね。1日3食のご飯をきっちり食べることも大切です!

★暑さに慣らす

熱中症は、梅雨明けなどの、急に暑くなり、体が暑さに慣れていない時に多く発生する傾向があります。暑さに慣れるまで(1週間程度)は、短時間で軽めの運動や作業から始め、徐々に体を慣らしていきましょう。

★できるだけ薄着にし、直射日光は帽子で避ける

暑い時には、薄着になりましょう。汗を吸いやすい服を選ぶのもいいですね。屋外で直射日光に当たる場合は、帽子をかぶって、暑さを防ぎましょう。



★暑さに弱い人は特に注意する



暑い中で運動しても大丈夫な人や、気温がそんなに高くなくても熱中症になってしまう人がいます。肥満傾向の人、体力のない人、暑さに慣れていない人、熱中症になったことがある人などは、熱中症になりやすいので、運動を軽くするなどの配慮が必要です。

保護者のみなさまへ

おかげさまで、今年度の定期健康診断は、6月22日(木)の尿検査の提出(最終)をもって終了しました。御協力ありがとうございました。各検診や検査の結果、疾病等の疑いがあったお子さんには、「検診結果のお知らせ」をお渡ししています。お知らせが届いた場合は、なるべく早めに受診していただきますようお願いいたします(歯科検診の結果については、むし歯の有無に関わらず全員にお知らせしています)。

また、本日、すべての健康診断結果をまとめた「定期健康診断結果」を全員に配付しました。御家庭で「個人ファイル」等に大切に保管してください。

受診について、御質問や御相談したいことがあれば、担任か保健室までお問い合わせください。



高等部学部集会で感染症の予防について学習しました

★感染症ってなあに？

★どうやってうつるの？

★どんな時に手を洗うの？

★どんな病気があるの？

★感染症にならないために

★これも大事！

感染症にならないために

- ① 手洗い
- ② マスクの着用
- ③ ごはんをしっかり食べる

どんな時に手を洗うの？

- ① 外からかえったとき
- ② ごはんのまえとあと
- ③ はなみずせき・くしゃみ
- ④ 外のものをさわったら

これも大事！

夜ふかしをせずに、早めに寝る。

身近にある感染症について知り、その予防のために自分たちができていることを考えました。また、具体的な手洗いのタイミングを確認し、普段からの生活習慣が大切だということも確認することができました。



あせも予防のポイント

子どもはたくさん汗をかきます。汗をかいたまま放っておくと、汗腺に塩分やホコリが詰まって炎症が起り、あせもができてしまいます。

特に首元、脇、肘・膝の裏、下着の締め付け部分などにしやすいです。

- ◎ 汗をかいたら乾いたガーゼやタオルで拭く
- ◎ 通気性が良く、汗をよく吸う肌着を着る
- ◎ こまめにシャワーを浴びる



あせもができて、ひっかかないように伝えましょう。冷たいタオルなどで冷やすとかゆみが和らぎます。

