

# ほけんだより 7月

宮城県立石巻支援学校 保健室  
令和6年7月1日

日に日に暑さが増していくのを感じる時期ですね。普段は健康に過ごせている人でも、急な暑さには身体が慣れず熱中症など体調を崩しやすい状態になります。水分をとる、涼しい場所で休息するなど合わせて、規則正しい生活を送ることも有効な対策です。暑さに負けない体づくりをして、夏も元気に過ごしましょう！



## ～保護者のみなさまへ～

今年度の健康診断は、6月19日の耳鼻科検診で終了しました。御協力ありがとうございました。結果をまとめた「定期健康診断結果」を7月中旬頃、全員に配付する予定です。お子さんの成長や健康状態を確認していただき、御自宅で大切に保管してください。各検診・検査の結果、疾病等の疑いがある場合は、「検診結果のお知らせ」を配付し、なるべく早めの受診をお勧めしています。受診等について、気になる点がありましたら担任が保健室まで御連絡ください。

## 6月の保健室の様子

6/4～6/10「歯と口の健康週間」に合わせて小・中学部でむし歯予防についてお話ししました。

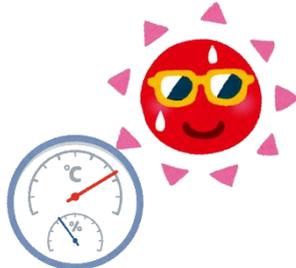


① はみがきの大切さを歌で確認しました。

② みんなの好きな甘い食べ物もむし歯の原因の一つです。

保健室前の「はみがきのコツ」をみんなでチェック！

熱中症予報の掲示も始めました。危険度も確認できます。



夏は、のどが渇き、冷たくて甘いジュースが欲しくなる季節です。しかし、ジュースにはたくさんの砂糖が含まれています。ジュースを飲み過ぎると、太りやすくなったり、むし歯になりやすくなったりします。普段は、砂糖のっていない水やお茶を飲んで、たまにジュースを楽しむといいですね！



③ 耳鼻科検診に向けて担任と練習をしました。

かくざとう 角砂糖	
レモン風味炭酸ジュース 500ml <small>ふうみたんさん</small>	やく約 17 個分
スポーツドリンク 500ml	やく約 10 個分
リンゴジュース (濃縮還元) <small>のうしゆくかんげん</small>	やく約 8 個分

# 7月の保健目標

「暑さに負けない体を作ろう」 暑さに負けない体作りは規則正しい生活から！！

 <p><b>毎日 朝ごはん</b></p>	 <p><b>運動で 汗をかく</b></p>	 <p><b>冷やしすぎ に注意</b></p>	 <p><b>しっかり 睡眠</b></p>
			

「知っておこう」  
暑さ指数(WBGT)



夏の活動は、熱中症予防指針を参考にしてみましょう。

**気温** **湿度** **輻射熱(照り返しなど)**の3つを取り入れた指標です。  
同じ気温でも湿度が高くなると、暑さ指数は高くなります。

暑さ指数(WBGT)	熱中症予防指針
<b>危険</b> (31 以上)	運動は原則禁止 外出は避け、涼しい室内で過ごすなど
<b>嚴重経過</b> (28 以上 31 未満)	激しい運動は中止 頻繁に休憩をとり、水分(塩分)を補給するなど
<b>警戒</b> (25 以上 28 未満)	積極的に休息 積極的に休憩と、水分(塩分)補給する
<b>注意</b> (25 未満)	積極的に水分補給 熱中症の兆候に注意し、適宜水分(塩分)を補給する



環境省の熱中症予防情報サイトでは、毎日、暑さ指数の予想値を発表しています。また、環境省や各市町村の公式LINEでも暑さ指数や熱中症警戒アラートの情報配信もしています。ぜひ活用してみてください。



## 夏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。