

保健だより 7月

宮城県立石巻支援学校 保健室
令和元年 6月28日
裏面も御覧ください。

今年度の定期健康診断も7月10日の耳鼻科健診で終了となります。御協力ありがとうございました。各種検診の結果により「受診のお勧め」を受け取ったお子さんにつきましては、早めに医療機関を受診していただきますようお願いいたします。(欠席等のために検診を受けられなかったお子さんにつきましては、何か気になる症状等ありましたら受診していただくようお願いいたします。)

プール学習が始まっています。水中の運動は陸上の運動と比べて体への負担が大きいです。早寝・早起き朝ご飯を忘れずに、体調を整えてプール学習に臨みましょう！朝の健康観察もよろしくお祈りいたします。

夏の感染症に注意しましょう！！

*プール熱(咽頭結膜熱)・ヘルパンギーナ・手足口病等の夏風邪が流行する時期です。うがいや手洗いをしっかりとるように心掛けましょう。もちろんバランスの良い栄養や睡眠・休養を充分にとり、適度に身体を動かし抵抗力を高めることも大切です。

麻しんや風しんの予防接種は受けていますか？

*お子さんのみならず御家族の方で、麻しん予防接種を2回受けておらず、麻しんに罹患したことのない方は、予防接種を打つことを検討してください。

*昭和37年4月2日～昭和54年4月1日生まれの男性は風しんのワクチンを受けていない人が多い(定期予防接種の対象外だった)ので、抗体検査を受け、必要な場合は予防接種を受けてください。

歯科検診の結果から

*歯科検診の結果で受診が必要なお子さんは、早めの受診をお勧めします。むし歯は軽いうちに治療すれば、治療期間も短く、痛みも少なく治せます。治療の金額も少なく済みます。長い人生を快適に過ごすためには、口腔内の健康は欠かせません。

1本1本の歯が大切です！

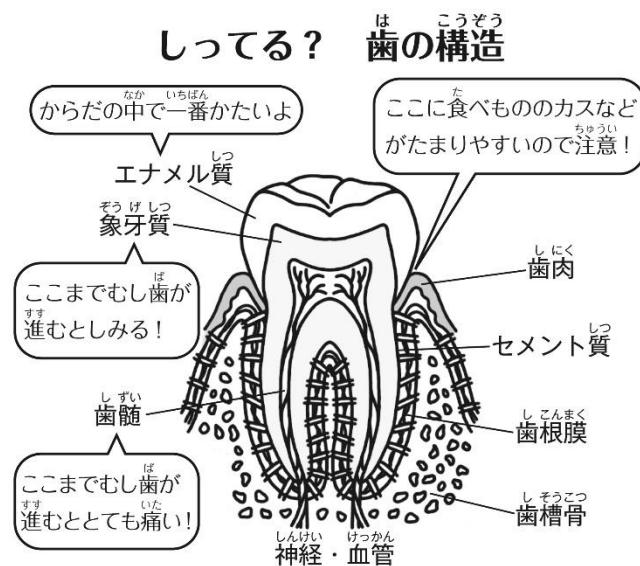
*自分でこまめに歯磨きをしているお子さんでも上唇や下唇をめくってみると歯と歯茎の境目に歯垢が付着していることが多いです。歯肉炎や歯槽膿漏の原因になりますので、しっかり磨けているか点検し、仕上げ磨きをお願いします。

又、通院に慣れるためにも、定期的に歯科医院で口内の点検やブラッシング指導を受けることも有効です。歯科通院が難しいお子さんは、御相談ください。

梅雨時の衛生と健康について

*梅雨時の衛生面に気をつけましょう。(うがい・手洗い・汗の始末・体の清潔・水筒の洗浄等。)

*湿度が高いとカビが発生しやすくなります。また、熱中症にもなりやすいです。扇風機などを利用して、換気・通風を良くし湿気がこもらないように気を付けましょう！



『まさか』に要注意…熱中症のおとしあな

△**部屋の中**でも起こります！



△**夜**でも起こります！



△**日かげ**でも起こります！

熱中症は「気温が高い」「日ざしが強い」などのときに起こりやすくなります。でも実は、「湿度が高い」「風とおしがよくない」などのときには、上のような場所や時間でもゆだんはできません。

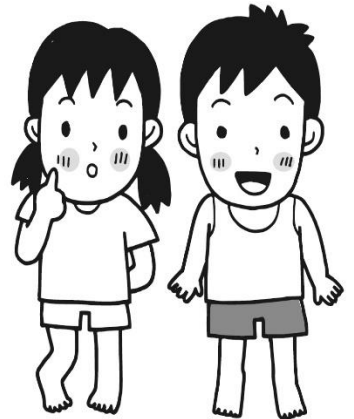
また、すいみん不足だったり、つかれていたり、他の原因で体の具合がよくないときも要注意。『まさか』にならないように、いつでも・どんなときでも、しっかり予防につとめましょう。

暑いとき「こそ」…はだ着のフシギ

いよいよ暑さも本格的になってきましたね。強い日ざし、高い気温と湿度。少しでも涼しくすごしたい！そこでひとつ質問です。あなたはふだん、はだ着（下着）をつけていますか？「うす着のほうが涼しいからつけていない」という人は、実はそんなをしています。

はだ着をつけていると、かいた汗を吸い取るので、つけないときにくらべて服の中の湿度が下がり、涼しく感じられます。また、汗のベタつきがおさえられて、あせもなど皮膚のトラブルにもなりにくく、体をせいけつにたもつこともできるのです。

汗には体の熱をさます役割がありますが、はだ着をつけることでその効果をアップさせることができるわけですね。暑いとき「こそ」はだ着、オススメです！



熱中症での応急処置 ～体温を下げるには～



夏バテにならないように

しっかり水分補給



生活リズムをくずさない



ぬるくていいので
湯船につかる



しっかり睡眠



冷やし過ぎない



食事は栄養パーフェクトで



ストップ 冷房病

