



宮城県立石巻支援学校 保健室
令和4年7月1日
裏面も御覧ください。

日差しが強くなってきました。急に暑さの厳しくなる今は、熱中症など体調を崩しやすい時期です。さらに、気温・湿度の高い中でマスクを着用すると熱中症のリスクが高くなるおそれがあります。適宜マスクを外しながら、こまめに水分補給を行うようにしましょう。いつも以上に生活リズムに気を配って、体調を整えて過ごせるように御協力をお願いします。



健康診断の結果をお知らせします



今年度の定期健康診断は6月29日の耳鼻科健診で終了しました。御協力ありがとうございました。

各検診・検査の結果、疾病・異常の疑いがあった児童・生徒には、先日「検診結果のお知らせ」をお渡ししました。お知らせが届いた場合は、なるべく早めに受診されるようにお願いします。(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ます。)

受診について御質問や御相談したいことがある際は、担任や保健室までお問い合わせください。

また、7月15日(金)に、全ての検診結果をまとめた「定期健康診断結果」を全員に配付します。御家庭で「個人ファイル」等に大切に保管してください。



食中毒・感染性胃腸炎の予防について

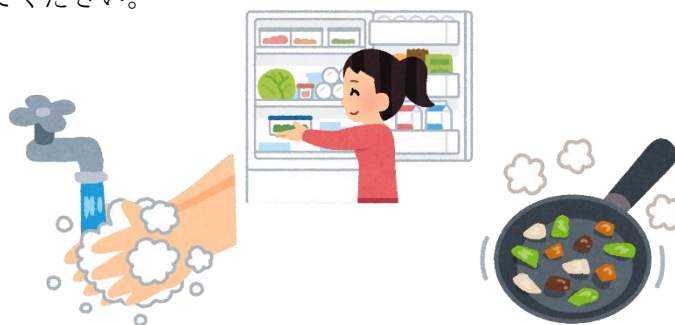
宮城県の感染症発生動向調査によると、感染性胃腸炎の患者報告数が高い水準を維持していて、新型コロナウイルス感染症流行以前のこの時期と同じ水準まで増えています。保育施設での集団発生も報告されているようです。

県内では、サポウイルスやアデノウイルスなどが検出されています。アデノウイルスは、夏に多い咽頭結膜熱(プール熱)を引き起こすウイルスですが、胃腸炎の原因ウイルスで、主な症状は嘔吐・下痢です。

サポウイルスやアデノウイルスはノロウイルスと同じく、アルコール消毒では効果が不十分です。吐物や便などを処理する場合は、マスクや手袋を着用して、処理物が飛び散らないよう注意し、次亜塩素酸ナトリウム溶液(薄めた塩素系漂白剤)で消毒を行ってください。

★食中毒予防の3大原則★

- ①つけない!(手洗い)
- ②ふやさない!(温度管理・すぐ食べる)
- ③やっつける!(よく加熱する)



熱中症予防 の ポイント

新型コロナウイルス感染症予防のためのマスクによって、今年の夏も一層暑く、息苦しく感じていると思います。そこで注意してほしいのが「熱中症」。体がだるくなる前の「予防」が大切です。元気に夏を過ごすために熱中症予防をしましょう。

★日常生活編★

- ①こまめに水分補給
- ②十分な睡眠
- ③バランスよく食べる



★お出かけ編★

- ①帽子をかぶる
- ②飲み物を持ち歩く
- ③涼しい場所で休憩する



★こんな人は特に注意★

- ①いつも冷房の効いた部屋にいる
- ②運動をほとんどしていない
- ③朝食を食べていない
- ④夜更かしをしている



汗をかく

軽い運動をしたり、お風呂につかって汗をかこう

暑さに慣れる

早くからクーラーに頼りすぎず、少しずつ暑さに慣れよう

こまめな水分補給を忘れずに

