

てのひら7月

ほけんだより

令和6年7月1日

東京都立北特別支援学校長

小池 巳世

今年は例年より2週間遅く梅雨入りし、じめじめした暑い日が続いています。この時期は、体が暑さに慣れていないため、体調を崩しやすいです。風邪を引いて欠席する児童・生徒も多いです。体調が悪い時は無理をせず、休養するようにしましょう。

また、こまめに水分を補給して熱中症にも注意しましょう。



7月の保健行事

7/5 (金)	整形診 (中高) 神経科相談	7/9 (火)	整形診 (小)
---------	-------------------	---------	---------

手足口病が流行しています！

現在、都内では手足口病に感染する人が増えています。手足口病は夏に流行しやすい感染症の一つです。主な症状は発熱、口の中や手のひら、足の裏などに発疹や水泡ができます。

こまめな手洗いが有効な予防となりますので、御家庭でも引き続き手洗いの励行や健康観察をよろしくお願いいたします。

発熱、咳、鼻水などの風邪症状がみられる場合は、登校せず、お休みいただきますようお願いいたします。



★ お知らせ ★

ダイアツ座薬等、緊急時薬の入れ替えについて

学校で座薬等の緊急時薬をお預かりしているお子さんについて、**2学期始業式に、使用の目安を記載した文書をお渡しします。使用の目安について御確認いただき、新しい座薬等を御提出ください。**

御提出いただいた後、学校でお預かりしている座薬等を返却します。

1年に1回の交換となりますので、忘れずに御提出ください。使用の目安や量が変更になる場合や、学校での預かりが不要になった場合は、お渡しした文書にその旨御記入いただき、学校まで御提出ください。

* 終業式には座薬を持ち帰りませんので、御承知おさください。

定期健康診断結果について

定期健康診断が終了しました。御協力ありがとうございました。

健康診断の結果一覧を夏休み前にお渡しします。欠席等で受けられなかった項目がある方は、主治医に御相談ください。なお、受診のお勧めのプリントをお渡ししている方で、まだ受診されていない場合は、夏休みが受診のチャンスです。よろしくお願いいたします。


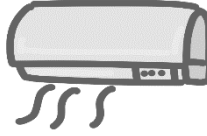


ねっちゅうしょう よぼう 熱中症を予防しよう！

ねっちゅうしょう 熱中症とは、きおん 気温や しつど 湿度が高い ばしょ 場所に ながく いることで、たいおん 体温の ちょうせつ 調節がうまくできずに、たいおん 体温があがったり、たくさんの 汗をかいたりして からだ 中の 水分や えんぶん 塩分が 失われて しまうことで 起こる 病気です。

ねっちゅうしょう 熱中症になると、ずつう 頭痛や めまい、はげ 吐き気など さまざまな からだ 不調が 出てきます。ひどいときは いのち 命にかかわる こともあるので、ねっちゅうしょう 熱中症にならない ように 気を 付けましょう。

よぼう 予防のポイント★

<p>①こまめに水分をとる</p>  <p>のどがかわく前に水分をとることが大切です。</p>	<p>②冷却グッズを活用する</p>  <p>車いすだと背中とお尻が密着しているため熱がこもりやすいです！</p>	<p>③外に出る時は直射日光を避ける</p>  <p>帽子をかぶる</p> <p>ひかげ日陰でやすむ</p>
<p>④規則正しい生活をする</p> <p>じゅうぶん 十分な睡眠</p> <p>3 食 食べる</p> 	<p>⑤室内ではエアコンなどを活用する。</p>  <p>部屋の温度は28度以下にしましょう！</p>	<p>⑥体調が悪い時は、すぐに周りの大人に伝える</p> 

参考：厚生労働省 熱中症予防のための情報・資料サイト 障がいをお持ちの方へ

https://www.mhlw.go.jp/seisakunitsuite/bunya/kenkou_iryuu/kenkou/nettyuu/nettyuu_taisaku/pdf/shougaisha/ne_sh_04.pdf

問題 屋外プールでも熱中症は起こる？


答えは、「はい」。屋外プールでも熱中症になることがあります。

理由 その1

屋外のプールサイドはコンクリートが多く、日よけの屋根も少ないので、炎天下では高温になります。


理由 その2

裸の部分が多いので、日ざしや反射した熱を直接受けてしまいます。



理由 その3

水の中では汗をかかないと思いますが、じつは水中でも汗をかき、脱水も起こります。



プールでは忘れがちな水分補給をしっかりとって、楽しいプール学習を。