

# ほけんだより 7月

\*+:\*+:\*+:\*+:\*+:\*+:\*+:\*+:  
 天竜特別支援学校保健室  
 令和5年7月7日  
 \*+:\*+:\*+:\*+:\*+:\*+:\*+:\*+:

## なつやさい 体温下げる 効果あり



まいにち 毎日 蒸し暑い日が続きます。これから夏に向かってもっと暑くなっています。暑い夏をのりきるために、体の熱やほてりをとってくれる夏野菜を食べましょう。キュウリや冬瓜、スイカなどの瓜類は水分たっぷりで、のどの渇きを潤してくれます。トマトは消化を高める作用があり疲労回復に役立つといわれています。このように野菜には夏ののりきるパワーがあります。野菜はちょっと苦手だなという人も積極的に食べて暑さを乗り越えましょう。

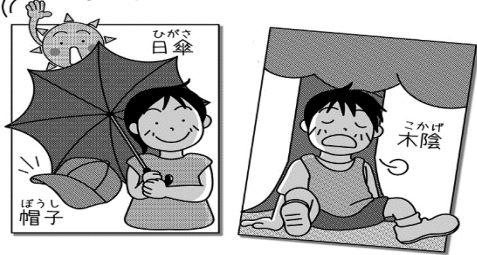
## 7月の保健目標:夏を健康に過ごそう。



### ~熱中症に注意しましょう。~

蒸し暑い日が続きます。プール活動や体育などの活動が安全にできるように、学校では午前と午後に熱中症指数を測定しています。熱中症にならないために休憩をとり水分補給に努めています。熱中症予防のために日頃から規則正しい生活をして、体調を整えておきましょう。

### 直射日光をさける



# 熱中症に注意!

### こまめに水分・塩分を補給する



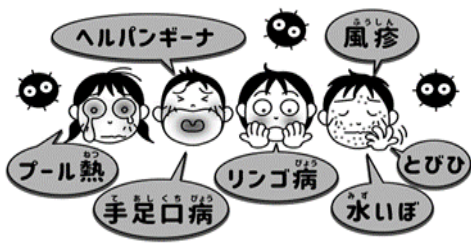
### 激しい運動は暑さに慣れてから



### 無理をしないで休む



## 夏に気をつけたい感染症



ウイルス感染によって起こる病気です。感染力も強いので、受診をして医師の診断を受けましょう。診断を受けたら学校に連絡をしてください。また感染症の予防は手洗い・うがいが基本です。食事の前、運動の後、トイレの後など、こまめに手洗いをしましょう。

### ヘルパンギーナ

突然の高熱と喉の痛み、口の中の粘膜に水泡、口内炎が特徴です。症状が軽ければ1~4日くらいで解熱します。



### 手足口病

手の平、足の裏、口の中に水泡ができて、発熱することもあります。食事は喉越しのよい物を食べましょう。

### プール熱

プールで感染することもあり、高熱が3~5日くらい続き、喉の痛み、目の充血やかゆみなど結膜炎のような症状も出ます。食事は消化のよい物を食べましょう。

### 流行性角結膜炎

目が腫れ、充血し、普段より多く目やにや涙が出ます。周りの人への感染源となるので、タオルは共有しないようにしましょう。

## 夏の甘いユウワク?? 清涼飲料水



暑いと冷たい飲み物が欲しくなります。夏の冷たい飲み物として口当たりの良い清涼飲料水の人気が高いですが、飲みすぎると不調の原因になります。清涼飲料水の中には糖分が多く含まれており、たくさん飲むと血糖値が急激に上がり、「疲れ」や「だるさ」などの症状がおきます。これをペットボトル症候群といいます。熱中症予防にはこまめな水分補給が必要ですが、この場合は糖分を含まない水やお茶などを飲みましょう。清涼飲料水は控えめに飲みましょう。激しい運動時などで汗を多量にかき塩分が失われたときなどには、スポーツドリンクを飲むのが有効です。

### ~保護者の方へ~

○静岡県内で麻疹（はしか）が発生しています。38℃程度の発熱や咳、鼻汁などの風邪のような症状が続き、その後39℃以上の高熱、発疹がでます。予防としてはワクチン接種があります。麻疹の定期予防接種をまだ受けていない方は、かかりつけ医に御相談ください。

○高等部の生徒に尿検査の結果（封筒）を配布しています。御確認ください。