

保健だより7月号



令和8年7月24日
静岡北特別支援学校
保健室

いよいよ夏休みですね。いろいろなことに挑戦し、暑さに負けず、充実した毎日を過ごしましょう。

●熱中症を予防しましょう●

熱中症とは、高温多湿な環境に長時間いることで、体温調節機能がうまく働かなくなり、体内に熱がこもった状態を指します。熱中症について正しい知識を身につけ、体調の変化に気をつけ、熱中症を予防しましょう。



水分補給はこまめに!

★飲むとよいタイミングは、
起床時、運動中やその前後、
入浴の前後、就寝前など



★1回に、コップ1杯程度
(大量に飲みすぎない)

のどが渴いたと感じる前に飲むことが大切です!

体の冷やしすぎに 注意して!

◆冷たい飲み物や食べ物ばかりとる

→胃腸を冷やし、
食欲不振や
下痢・腹痛などを
引き起こします。



◆エアコンの設定温度が低すぎる

→外気温との
差が大きすぎて
自律神経が乱れ、
身体の不調につながります。



夏の感染症対策

感染症というと、秋～冬に流行するインフルエンザのイメージが強いかもしれませんが、夏にも、気をつけたい感染症はあります。

たとえば、咽頭結膜熱、流行性角結膜炎、手足口病、ヘルパンギーナなどです。6月から患者数が増えはじめ、7～8月にピークとなります。

タオルの貸し借りをしない（自分のものを使う）、しっかり手洗いをする、プールから上がった後は目を洗うなどで、しっかり夏の感染症を予防しましょう。もし、感染症にかかってしまったら、症状がおさまるまで、涼しい部屋で安静にしましょう。こまめな水分補給も忘れず!

●保健室からのお知らせ●

◎健康診断結果から医療機関での治療・検査が必要とされたお子さんには、「健康診断結果のお知らせ」を配付しています。早期発見・早期治療はもちろん、夏休みの生活を充実させるためにも、「健康診断結果のお知らせ」を受け取りましたら、なるべく早く専門のお医者さんに診てもらいましょう。

◎夏休み後以下の内容について、該当される方は、担任に連絡帳等でお知らせください。

- ・けがや感染症等で医療機関を受診した場合
- ・定期通院で検査の結果が出た場合
- ・主治医から指示があった場合
- ・薬の内容に変更があった場合
- ・その他配慮が必要な場合

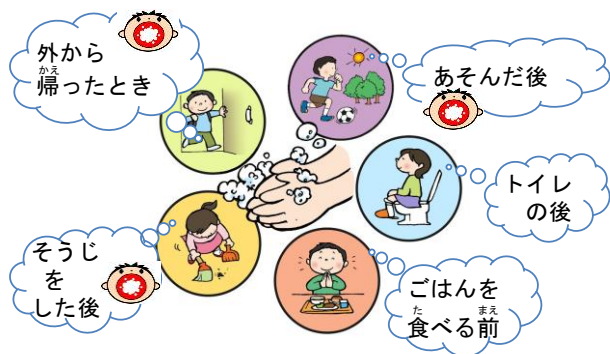


●体重測定の時間に各学部1年生を対象にミニ保健指導を実施しました●

気持ちよく毎日を過ごすための生活習慣として、小学部1年生は手洗い、中学部1年生は手洗いと体を清潔に保つポイント、高等部1年生はつめを切ることの大切さを学習しました。

手洗いのタイミングや、洗い残しの多い場所を確認し、あわあわ手洗いのうたを参考に手洗いの仕方を学びました。また、汗をかいたら拭くことやお風呂に毎日入ることで体を清潔に保つ大切さについても学びました。つめもこまめに手入れをしていけるといいですね。

どんなときにするの？



体の清潔をたもつためのポイント



つめをのばしたまましていると……



夏休みの間も手洗いや歯みがき、お風呂に毎日入るなど清潔な生活のために大切なことを行い、気持ちよく毎日を過ごせるようにしましょう。お子さんのつめが伸びていないか確認をお願いします。