

ほけんだより



静岡聴覚特別支援学校
保健室 文責・栗田
令和7年7月16日



長い夏休みを元気に楽しく過ごすためには、規則正しい生活をするのが大切です。そのためには「決まった時間に寝て、朝日を浴びて目覚める」ことをお勧めします。できるだけ生活リズムを乱さないように過ごし、朝ごはんはしっかり食べるようにしましょう。

夏バテ、熱中症に気を付けて、充実した夏休みを過ごしてください。

アウトメディアにチャレンジ!



この夏休みはテレビ、ゲーム、スマホなどを
使わない時間をつくる「アウトメディア」に
挑戦してみましょう。

- レベル 1 ご飯を食べているときはメディアを使わない。
- レベル 2 夜9時以降はメディアを使わない。
- レベル 3 メディアを使うのは、1日1時間以内にする。
- レベル 4 家ではメディアを使わない。

「どのレベルにするか」
「どれくらいの期間、取り組むか」は、おうちの人と話し合
て決めましょう。メディアとじ
ょうずに付き
合う方法が見
つかるといい
ですね。



「自分のことを深く知ることができる子」を目指して!

7~9月のテーマ『はじめましてのコミュニケーション方法』

心身の成長を促し、困ったとき自分自身で対応する（セルフマネジメント）力を育てることを目指して、取り組んでいます。

1学期から2学期にかけて、居住地校や学校間交流、地域の方たちとの交流など、学校以外で知り合う人との交流学习があります。初めて会う人や、あまり知らない人と話をするとき、何を話して良いかドキドキしてしまふことがありますね。そのようなとき、どのような工夫をしているか、今回は、『はじめましてのコミュニケーション方法』がテーマです。

夏休みには、いろいろなところへ出かけて、初めての人と出会う機会があると思います。同学年の人だけでなく、大人の人やお店の人、旅先の人などいろいろな方と積極的に話をしてみましょう。どんなことを話題にしたら良いか、保護者の方もぜひアドバイスをお願いします。





夏に気を付けたい病気・今、流行している感染症

最近では季節に関係なく、一年中感染症が流行することがあるので、油断はできません。特に、夏は気温や湿度が高くなるため、さらに気を付けなければならない病気や感染症があります。感染症を防ぐためにも、生活習慣を見直しましょう。

4月から流行が続き、乳児が重症化の恐れ



ひやくにちせき 百日咳

子どもを中心に激しい咳が続く百日咳。生後6か月以下の乳児が感染すると、重症化する場合がありますので、「生後2か月になったらすぐに5種混合ワクチンを接種する」ことをお勧めします。予防ワクチンの定期接種から数年が経過した幼児・学童期でも感染が増えているので、咳症状がある兄弟は、乳児に近づけないようにしましょう。

小さな子どもに多い

のうかしん とびひ(伝染性膿痂疹)



虫さされや湿しん、あせもをかきむしったところに細菌が付いて化膿します。傷をかいた手で他の部分をかくと、そこに「飛び火」して水疱やじくじくしたただれが急に広がります。他の人にも感染するので、皮膚科に受診して治療を受けましょう。

かきむしらないように、爪は短く切っておきましょう。



食材は十分加熱して！

食中毒・感染性胃腸炎



半日から2日の潜伏期の後、吐き気、腹痛、下痢、発熱などを発症します。原因は細菌やウイルスがあり、代表的なものはノロウイルス、サルモネラ菌などです。原因食品としては、二枚貝や鶏肉などの食肉、卵が多いです。

調理の際、食品を十分(85℃以上で1分以上)加熱することで感染を予防できます。

おう吐物の片付けは使い捨て手袋をして行い、吐物で汚れた所は塩素系漂白剤で消毒をし、ごみ袋を二重にして処分しましょう。

5月から警報レベルの感染者数が報告されている

でんせんせいこうはん 伝染性紅斑(リンゴ病)

7~14日の潜伏期の後、かぜに似た症状で経過し、両方の頬に赤く盛り上がった発疹が出ます。触ると少し熱を持っているような感じがします。手足にもレース模様の発疹が出ます。発熱することは少なく、熱が上がっても38℃以下です。

頬の症状が出るころ(診断がつくころ)には感染力が弱まっています。

大人では、関節痛や頭痛が強いなど、症状が重いことがあります。溶結性貧血のある人や妊婦は注意が必要です。



予防の基本は「手洗い」「うがい」「つめ切り」「睡眠」

感染経路の多くは「飛沫感染」「接触感染」です。自分の体の中に病原体を入れないためには、基本的な衛生習慣(石けんでの手洗い、うがい、爪を短く切っておく)が大切です。

また、夏休みだからといって夜更かしをしていると、体力が落ちて病気にかかりやすくなります。早寝・早起きをして、規則正しい生活をしましょう。

必要な水分をしっかりとって、脱水や熱中症にも気を付けながら元気に過ごしましょう。



