



令和8年7月1日(水)  
京都府立井手やまぶき支援学校  
保健室

暑い季節がやってきました。梅雨が明けると、暑い日が続くので、熱中症には十分注意が必要です。喉が渴いていなくても、こまめに水分補給をし、体調管理に気をつけましょう。活動できるときは、しっかりと体を動かし、暑さに負けないからだづくりを心がけましょう。



## 7月 保健行事

1日(水)

発達測定(対象者)



保護者の方へ

## 熱中症の原因は 3つの不足!?

### 水分不足

夏はたくさん汗をかき、体の水分が足りなくなるよ。こまめに水分補給をしよう。



### 睡眠不足

睡眠不足だと汗をしっかりとかけなくなって、体温の調節がうまくできなくなるよ。毎日しっかり寝よう。



### 運動不足

運動不足だと体力が落ちて熱中症になりやすくなるよ。朝夕など涼しい時間に軽い運動をしよう。



熱中症にならないように自分の体の調子を考えて行動しましょう

## 水痘(水ぼうそう)について

本校では、水痘の感染者が多数出ている状況です。6月末時点でも、感染者が一定数見られる状況です。

お子様に水痘の症状が見られた場合は、速やかに医療機関を受診するとともに、診断結果を学校へ御連絡いただきますようお願いいたします。

### 【症状】

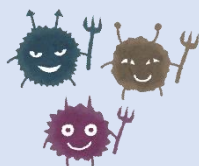
発熱と同時にかゆみを伴う発疹が出現し、紅斑(皮膚の表面が赤くなること)、水泡(水ぶくれ)を経て痂皮化(かさぶたになる)します。

### 【潜伏期間】

2週間程度(10日~21日)

### 【出席停止期間】

すべての発疹が痂皮化する(かさぶたになる)まで ※登校について判断する際には、必ず医師の診断を受けてください。



## ムカデに噛まれたときは

### 「温熱療法」

患部をお湯で洗い流し、43~45℃のお湯で10分~20分温めます。

ムカデの毒はタンパク毒なので熱に弱く、体のごく浅いところに毒が入るため、上記の方法が有効とされています。

## 【水痘(水ぼうそう)の経過図】

※東京都板橋区成増駅前 かわい皮膚科HPより



今後も引き続き基本的な感染症対策の御協力をお願いします。

