



すこやかだより

令和 7 年 度
第 4 号
京都府立舞鶴支援学校



梅雨が開けました。真夏の暑さで、体がだるい・食欲も出ない、夜も眠れないなど体調を崩しやすく夏の感染症や熱中症が心配されます。

少しずつでできることから体調を整えることを心掛けましょう。



熱中症の原因は 3つの不足!?

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。



水分不足
夏はたくさん汗をかから、体の水分が足りなくなるよ。こまめに水分補給をしよう。



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。朝や夕方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

覚えておこう

水分補給のコツ



がぶ飲みではなく少しずつこまめに



のどが渴く前に



塩分やミネラル、糖分と一緒に



朝起きたとき、お風呂の後は
コップ一杯プラス



虫刺されに
注意



虫にさされないために

虫にさされるとかゆみが出て、かきすぎると細菌が入ってしまうことがあります。また、マダニやハチなど、虫によっては感染症やアナフィラキシーショックの原因になることも。虫にさされないように対策をしましょう。

虫よけスプレーなどを使う



公園などで遊ぶときは、
うすい長そで長ズボンを着る



もしも

虫にさされたら...

保冷剤などで冷やす



すぐに水で洗って薬をぬる



高熱やひどい腫れ、意識障害などがある場合は速やかに医療機関へ



感染予防

夏にも感染症対策を

冬だけじゃない！

感染症という冬イメージがあるかもしれませんが、ヘルパンギーナ・手足口病・咽頭結膜熱など夏に流行る感染症もあります。油断せずしっかり対策をしましょう。

手洗い・うがいをする

水分をしっかりとる

クーラーの温度を調整し、
室内外の気温差を小さくする

栄養バランスのよい
食事をする

夜はぐっすり寝る



ヘルパンギーナ

高熱が出て、のどに小さな水疱がたくさんできる。



手足口病

口の中や手足に発疹が出る。熱が出ることも。



咽頭結膜熱（プール熱）

高熱が出て、目が充血したり、涙が出たりする。

丁寧な健康観察で早期発見・早期対応

登校前の細やかな健康観察と検温をいつもありがとうございます。

発熱していなくても「いつもと様子が違うな」と感じられた際は、無理をせず休養をお勧めします。

学校では、登校後・下校前の健康観察と検温を継続して行っています。登校後、発熱症状があるときや、発熱症状がない場合でも休養を要するときには早めのお迎えをお願いしています。水泳学習も始まり、夏の感染症が心配される時期でもあり、目の充血や発疹など症状があるときに連絡をさせていただくことがあります。御理解と御協力をよろしくお願いします。

定期健康診断について

1学期の定期健康診断はすべて終了しました。随時検診結果をお知らせします。

体重測定について



7月1日（火）中学部
7月2日（水）小学部
7月8日（火）高等部