

ほけんだより



向日が丘支援学校
保健室
令和6年7月1日

暑い日が続くようになり、いよいよ夏の訪れを感じるようになりました。特に梅雨明け直後は暑い日が続くことが多いので、熱中症に気を付けて、こまめに水分補給をしたり、帽子を被ったり、涼しい場所で休憩したりして、少しずつ体を暑さに慣らしていきましょう。

また、食中毒や夏風邪も流行る時期です。体調管理に気を付けて、元気に夏休みを迎えられるようにしましょう。

7月の保健行事

7月1日(月)	中学部	体重測定
2日(火)	高等部	体重測定
4日(木)	小学部	体重測定



保護者等の皆様へ

定期健康診断の結果で、医療機関に受診が

必要といわれた人は、早めに医療機関への

受診をお願いします。



水遊び・プール学習が始まりました～

6月から待ちに待った水遊び・プール学習が始まりました。体調を整えて、楽しく安全に学習ができるようにしましょう。

楽しく安全に学習するために・・・

- 頭髪を清潔にし、爪を短く切る
- 朝ごはんをしっかり食べる
- 睡眠をしっかりとする
- 体調が悪い時は無理をしない
- 目、鼻、耳、皮膚等に異常がある場合は、受診をする等、早めに治しておく



プール健康チェック表の記入・提出を忘れずにお願いします。



夏に流行る感染症に注意しましょう

夏になると、手足口病やヘルパンギーナ、咽頭結膜熱（プール熱）等の感染症が増加します。特に乙訓地域では手足口病が流行中です。プールの水やタオルの共用等を介して感染する感染症もあるため、特に水遊びやプール学習の前後は体調管理に気をつけましょう。また、手洗いやうがい、十分な睡眠で予防を心がけましょう。



ねっちゅうしょう ～熱中症に気をつけよう～

ねっちゅうしょう あつ ひ おも じつ はジメジメした湿度の高い日や、室内、一見涼しそうなプ
ールでも熱中症になることがあります。衣服を調整したり、生活習慣を整えたりする等、熱中症予防を心がけましょう。

こんな生活
していませんか？

チェック

- 夜ふかしが多く睡眠不足
- 生活リズムが乱れている
- そうめんなど冷たい物や
あっさりした物を食べるが多い

- 朝ごはんを食べないことがある
- 冷房の効いた部屋でゴロゴロしていることが多い
- お風呂はシャワーだけで済ませている
- のどが渇いてから水分補給をしている

チェックが多い人ほど、熱中症のリスクが高い生活習慣です

ねっちゅうしょう よ ぜい せいかつしゅうかん 熱中症を予防する生活習慣

睡眠をしっかりとる

入浴や軽い運動で汗を流す

栄養バランスの良い食事をとる

のどが渇く前に水分補給をする

熱中症の症状

↓

下に行くほど
重症度が高い
症状です。

熱中症
かも!?

と思ったら

エアコンが効いた室内など
涼しい場所へ

首のまわり、
わきの下、
足の付け根を
冷やす

経口補水液などで
水分補給

こんなときは
救急車!

自分で
水が飲めない
受け答えが
おかしい

**悪化すると
命にかかわることも。
すぐに対処しましょう。**

立ちくらみ・めまい
足がつる 等

頭痛、吐き気・嘔吐
だるさ 等

たおれる、意識がなくなる
体のけいれん、汗がかけない
等