# ほけんだより 7月

京都府立与謝の海支援学校
令和6年6月 28 日
保健室

今年は梅雨入りが遅く、寒暖差の激しい日々が続きました。体調を崩す人もちらほらと見られましたが、ようやく落ち着いてきたように思います。夏を前に、暑さに体をならすようにしましょう。

プールが始まります

## プールに入る前に・・・

その1

睡眠をしっかりとる

その2

爪を切る

その3

耳そうじをする

その4

目・耳・鼻に病気がある人はお医者さんに相談しておく

## 夏に気を付けたい感染症

### ヘルパンギーナ

潜伏期間は3～6日
突然の発熱が1～3日続く
のどの強い痛み、のどの発疹、水泡

### 手足口病

潜伏期間は3～6日
口の中・手のひら・足の裏や甲に水疱性の発疹、発熱、爪がはがれることも

### 咽頭結膜熱

（別名 プール熱）

潜伏期間は2～14日
咽頭炎、結膜炎、39度前後の発熱
頭痛、食欲不振

こまめな手洗いうがいで
ウイルスをやっつけよう！

# 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

自分で
水が飲めない

受け答えが
おかしい

悪化すると命に係わることも。すぐに対処しましょう。

## 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

のどが渇く前に

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
コップ一杯分プラス

## 7月の予定

―体重測定―

1日（月） 高等部7～9組
3日（水） 中学部
4日（木） 小学部低学年
5日（金） 小学部高学年
8日（月） 高等部1～3組
10日（水）高等部4～6組

## おうちのかたへ

健康診断がすべて終了しました。準備物や事前調査へのご協力ありがとうございました。順次検診結果を持ち帰りますので、病院受診が必要な人は早めに受診をするようよろしくお願いします。