

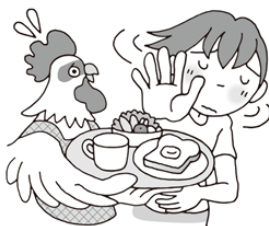


京都府立与謝の海支援学校
令和4年6月24日
保健室

そうめん、かき氷、アイスクリーム・・・冷たい食べ物や飲み物がおいしい季節になりました。冷房も大活躍の時期ですね。しかし、胃腸をはじめ全身を冷やしすぎると夏バテを引き起こします。元気に楽しく夏を過ごすために、生活習慣をふりかえり、夏バテを予防しましょう。

生活習慣をふりかえってみよう

あてはまるものはありますか？



キンキンに
冷えた部屋
最高～！



毎日
夜更かしして
ゲーム♪

きょうも
朝ごはんは
いらない



冷たいジュース
たくさん
飲もう！



こうした生活を続けていると、

夏バテ

になるかもしれません。夏バテとは、栄養不

足や睡眠不足、暑さなどからくる疲労や体の冷やしすぎによる自律神経の乱れにより、体がだるくなる、やる気が出なくなる、食欲がなくなるなど身体の不調が現れることです。

夏バテを予防して

夏を元気に過ごすコツ

毎日朝ごはんを食べる

1日3食食べることや栄養バランスのよい食事を心がけましょう。



冷えた身体をあたためる

冷房などで冷えた身体を、温かい食べ物や飲み物、お風呂であたためましょう。



しっかり睡眠をとる

疲れをとるためには、睡眠が大切です。夜更かしをせずにたっぷり寝ましょう。



夏バテ予防は、熱中症予防にもつながります。夏を元気に過ごすコツを習得して、暑さに負けない体づくりをしましょう。こまめな水分補給と適度な休息も大切です。

夏に気をつけたい感染症

ハンドソープや消毒を保健室に補充しにくる様子から、しっかり手洗い・消毒ができているみなさんの姿が目につかびます。夏は新型コロナウイルス感染症とともに、夏に多い感染症も予防しましょう。

手足口病

38℃以下の発熱、手のひらや口の中、足の裏などに発疹や水疱がでる感染症です。



ヘルパンギーナ

39℃以上の発熱があり、口の中の奥に水疱や潰瘍ができる感染症です。



咽頭結膜熱

高熱や結膜炎（目の充血）、咽頭炎（のどの腫れ）などの症状がでる感染症です。



これらは、**飛沫感染**（ウイルスを吸い込む）、**接触感染**（手に付いたウイルスが口や目などの粘膜に入る）によって広まります。引き続き**手洗い・うがい・消毒**を行い、感染症対策をしましょう。

食中毒に気をつけて

〈原因〉

夏は腸管出血性大腸菌（O157、O111など）やカンピロバクター、サルモネラ属菌細菌などによる食中毒が多いです。

〈症状〉

原因菌によって異なりますが、主に下痢や腹痛、吐き気などが生じます。

菌をつけない

調理や食事の前後は必ず手洗いをする！



菌を増やさない

生鮮食品は10℃以下で保存し、早めに食べる！

菌をやっつける

肉や魚は中心部を75℃で1分以上を目安に加熱する！

高等部2年生のみなさんへ

7月13日（水）、14日（木）、15日（金）は、いよいよ修学旅行ですね！興味がある場所、買いたいお土産、おいしいご飯・・・それぞれ楽しみなことがたくさんあると思います。元気に修学旅行を迎えられるよう、検温表・健康観察カードの記入をして健康管理をしましょう。

熱中症対策も忘れずに！

- ◎生活リズムを整える
- ◎こまめな水分補給
- ◎適度な休息



7月の行事予定

4日（月）体重測定 高等部1～4組
5日（火）体重測定 小学部高学年
6日（水）体重測定 小学部低学年

7日（木）体重測定 中学部
11日（月）体重測定 高等部5～8組

