

ほけんだより 7月

令和3年 7月 1日
都立八王子西特別支援学校
校長 井上 美保
保健室 棚野・野間

日に日に暑さが増してきました。暑さになかなか慣れず体調を崩す人が多くなります。いつも以上にバランスの取れた食事・十分な睡眠を意識して夏を乗りきりましょう。冷たいものが美味しい時期でもあります。とりすぎには気を付けましょう。

7月20日の終業式を終えると、いよいよ夏休みが始まります。健康に気を付けて、楽しい思い出をたくさん作ってください。みなさんの夏休みの思い出話が聞けることを楽しみにしています。

～お知らせ～

定期健康診断の結果について

今年度の定期健康診断が6月30日で終了しました。御協力いただき、ありがとうございました。医療機関での受診を勧められたお子さんは、夏休みを利用して受診をお願いいたします。

定期健康診断結果を終業式の日配布いたします。お子さんの成長を記録したものになりますので、御家庭で保管をお願いいたします。

| 氏名 | 学年 | 性別 | 年齢 | 身長 | 体重 |
|-------|------|----|----|-----|----|
| 山田 太郎 | 小学1年 | 男 | 7 | 110 | 18 |
| 山田 花子 | 小学1年 | 女 | 7 | 105 | 16 |
| 山田 次郎 | 小学1年 | 男 | 7 | 112 | 19 |
| 山田 美咲 | 小学1年 | 女 | 7 | 108 | 17 |
| 山田 健太 | 小学1年 | 男 | 7 | 111 | 18 |
| 山田 真由 | 小学1年 | 女 | 7 | 106 | 17 |
| 山田 拓也 | 小学1年 | 男 | 7 | 113 | 19 |
| 山田 結衣 | 小学1年 | 女 | 7 | 107 | 17 |
| 山田 悠太 | 小学1年 | 男 | 7 | 114 | 20 |
| 山田 莉子 | 小学1年 | 女 | 7 | 109 | 18 |

※ 詳細は別紙にて配布いたします。

7月保健行事予定

- 2日(金) 小低 体位測定
- 6日(火) 小高 体位測定
- 7日(水) 療育相談

注意事項

- ◎健診日は出席するようにお願いします。
- ◎学校での健診を受けられなかった場合は、**医療機関で受診をお願いすることがあります。**
- ◎各健診後「**所見あり**」「**異常あり**」と判断された場合のみ**結果のお知らせ**をお渡しします。お知らせを受け取ったら、早めに医療機関を受診してくださるようお願いします。

熱中症に気を付けて！

感染症対策として、マスクをつけて生活をしていると思いますが、気温が高くなってきているため、熱中症のリスクが大変高まっております。熱中症の予防行動のポイントを御参考にいただき、熱中症にならないようにしてください。

熱中症の予防行動のポイント

- (1) 夏期の気温・湿度が高い中でマスクを着用すると、熱中症のリスクが高くなるおそれがあるため、屋外で人と十分な距離（少なくとも2m以上）が確保できる場合には、熱中症のリスクを考慮し、マスクをはずす。
- (2) マスクを着用している場合には、強い負荷の作業や運動を避け、のどが渇いていなくてもこまめな水分補給を心掛ける。また、周囲の人との距離を十分にとれる場所で、適宜、マスクをはずして休憩する。
- (3) 冷房時でも、建物や施設の構造に応じた適切な方法により換気を確認する。窓開放等の場合、室内温度が高くなるため、エアコンの温度設定をこまめに調整する。
- (4) 日頃の体温測定を熱中症予防にも活用し、体調が悪いと感じた時には、無理せず自宅で静養する。



熱中症

になりやすいのは
こんな人



① 寝不足・朝ごはん抜き



② 水分補給をしない



③ 休憩をとらない



夏に多い感染症

手足口病

口の中や手足などに発疹が出ます。熱が出ることもあります。



ヘルパンギーナ

39℃以上の高熱が出て、のどに小さな水疱がたくさんできます。



咽頭結膜熱 (プール熱)

39℃前後の高熱が出て、のどが痛くなり、目が充血します。



かかってしまったら



のどや口内の症状があるときは、脱水にも注意が必要です



手洗いなどで二次感染を予防しましょう