

ほけんだより 7月



平成30年7月発行 NO. 4
県立水戸飯富特別支援学校

梅雨明けが近く、気温が高い日が多くなってきました。暑くなりはじめの7月は、からだ暑さになれていないため、体調を崩したり、疲れやすいつまじ時期です。食事や睡眠を十分にとり、暑さに負けないからだをつくりましょう。

7月の保健目標

- 熱中症に気をつけよう。
- プールのきまりを守ろう



熱中症は「気温が高いとき」「風がないとき」「急に暑くなったとき」に起こりやすくなります。外にいるときだけでなく、室内や夜でも「湿度が高いとき」「風通しが悪いところ」にいる場合、熱中症になることがあります。また、睡眠不足や疲れているとき、朝ごはんを食べていないときは要注意です。どんなときでもしっかりと予防に努めましょう！

こんな症状があったら熱中症かも！？

- めまい・立ちくらみ
- 手足などがつる・しびれ
- 吐き気・嘔吐
- 頭がズキズキと痛む
- 力が入らない・フラフラする
- 転ぶ・座り込む・立ち上がれない
- からだを触ると暑い
- 汗のかき方がおかしい



熱中症かな？と思ったら

衣服をゆるめて
涼しい場所で休む



経口補水液で
水分補給をする



首・わきの下・
太ももの付け根を
冷やす



熱中症を予防するには

こまめに水分補給を
する



帽子や日傘で暑さを
避け、涼しい格好をする



30分に1回は休憩を
とる



プール学習が はじまっています

チェック

&

チェック



まえ ひ じゅんび
前の日までの準備はOK?

きょう げんき はい
今日は元気にプールに入れるかな?

- つめは切っていますか?
- 耳のそうじをしましたか?
- 目・耳・鼻・皮膚の病気は
治っていますか?
- 夜は早めに寝ましたか?

- 朝ごはんを食べましたか?
- 健康観察をしましたか?
- ・痛いところはありませんか?
- ・熱はありませんか?
- ・調子の悪いところはありませんか?

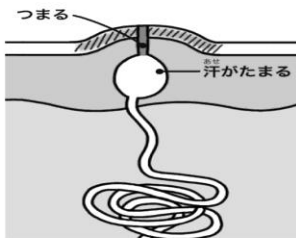


あか
赤くて
かゆい



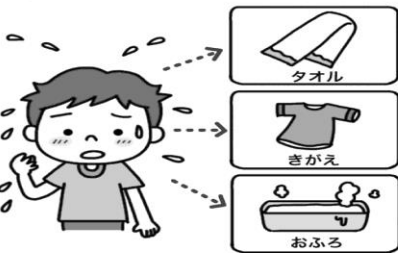
あせもに注意!

げん いん
原因は?



汗が出てくる管がつまり、汗がたまって炎症がおこります。

よ ぼう
予防するには?



汗をかいたらタオルでふいたり、きがえをします。また、お風呂に入って体を洗いにつづけることが大切です。

ちゅうい
できてしまったときの注意



絶対にかいてはいけません。かきむしったところから細菌が入り、「とびひ」(水ぶくれやかさぶた)になってしまうことがあります。

保護者の
皆様へ

夏休み前に、「健康の記録」を配付いたします。健康診断や身体測定の結果が記入してありますので、ご確認のうえ押印していただき、2学期に担任までお戻しく下さい。

また、医師による検査・治療や経過観察が必要なお子様につきましては、専門医を受診していただきますようお願いいたします。昨年同様、肥満度30%以上のお子様へ医療機関受診のお知らせを配付いたします。生活習慣病予防のためにも、受診をお勧めいたします。

アタマジラミ注意報



髪をしっかり洗ってあげましょう



タオルやくしの共用をさげましょう



寝具を定期的に洗いましょう



こまめに髪をチェックしてあげましょう

アタマジラミは、毎日髪の毛を洗って清潔にしているにもかかわらず感染することがあります。お子様が無意識に頭を掻いていることがあれば、感染していることをまず疑い、頭(特に耳の後ろや後頭部)をよく見てあげてください。卵は見つけやすく、簡単には取れません。もし卵を発見したら、皮膚科の受診をお勧めいたします。