

ほけんだより 7月



あいちけんりつ 愛知県立ひいらぎ特別支援学校 保健室 令和8年7月1日

もうすぐ夏休みですね。夏休みを満喫して過ごせるように今から体調を整えておきましょう。そして、長い夏休みの間に生活リズムが乱れないように、規則正しい生活を意識して、元気に夏を乗り切りましょう。



7月の保健目標 : 夏を健康に過ごそう



熱中症と戦う みんなの体 ヨコがすごい!

ヨコがすごい!

発汗・蒸発で熱を発散して冷やす

ひとこと 一言MEMO

湿度が高すぎると汗が蒸発しにくく、熱を発散しにくくなります。湿度が高い日は注意!



ヨコがすごい!

吸った空気です 肺から体を冷やす

ひとこと 一言MEMO

気温が高すぎると空気を吸っても体が冷えません。休憩はクーラーの効いた涼しい部屋で。

ヨコがすごい!

血液を皮膚の近くに集めて冷やす

ひとこと 一言MEMO

水分が足りないと血液が巡りにくくなることがあります。こまめな水分補給を。

保健室からのアドバイス

みなさんの体には熱中症にならないようにする機能が備わっています。すごい機能がきちんと働くには、体が健康であることが大切。基礎になるのは正しい生活習慣です。



夏の感染症に要注意！！

感染症は冬に流行するイメージがありますが、夏に流行しやすい感染症もあります。手洗いや栄養をとる、よく眠るといった基本的な対策をして快適に夏を過ごせるといいですね。

★手足口病

手や足、口の中に小さな発疹や水ぶくれができる感染症です。発熱することもあります。口の中が痛くなり、食べにくくなることもあります。発疹や水ぶくれが見られたら、早めに受診しましょう。

★ヘルパンギーナ

急に高熱が出て、のどの奥に小さな水ぶくれができる病気です。のどが痛くなり、食欲が落ちることがあります。高熱が続くときは受診しましょう。

★咽頭結膜熱

高熱、のどの痛み、目の充血や目やにが出る病気です。数日間熱が続くことがあります。目をこすらないように気をつけ、症状があるときは受診をしましょう。



★とびひ

虫刺されやあせも、すり傷などをかき壊すことで細菌が入り込み、赤みやかゆみの強い水ぶくれや黄色くて厚いかさぶたができる皮膚の感染症です。水ぶくれやかさぶたが見られたらすぐに受診しましょう。

かきむしると広がってしまうので、爪を短く切って対策しましょう。接触することで周りの人に感染してしまうことがあるので、ガーゼや包帯などで覆ってください。



4月～6月に行った健康診断で、受診をおすすめした人や、少し気になる結果があった人もいます。すでに病院を受診してくれた人もいますが、まだの人は、夏休みの時間を使って、早めに受診しておくのがおすすめです。受診をしたら、学校に「受診報告書」の提出をお願いします。

修学旅行事前検診があります

小学部5・6年生、高等部3年生を対象に実施します。欠席の場合は、原則学校医のクリニックを受診していただきます。検診後、欠席者には個別に案内を配付します。

9月9日(水) 13:30～小5・6、高3

