

ほけんだより 7月号

大阪府立なにわ高等支援学校
H30. 7. 2

7月に入り、いよいよ本格的な夏の到来です！！日差しも強くなってきました。でも、暑いからといって冷房をガンガンつけたり、冷たいものばかり食べていると、夏バテしてしまいます。適度に体を動かして、暑さに負けない体作りをしましょう！！

4月からこれまで実習や行事、テストなどたくさんの方がおりましたね。保健室でみなさんの様子を見てみると、とても頑張っている分、疲れもでているのかな？と感じることもありました。もう少しで夏休みです。気持ちと体をリフレッシュして、規則正しい生活を忘れずに過ごしてください！！

ほけんもくひょう
～保健目標～

ねच्चゅうしょう よぼう
熱中症を予防しよう！！



ねच्चゅうしょう 熱中症になりにくいのは？



正しいのは、
A・Bどちらかな？

A.



じゅんびんたいそう
準備体操を

しっかりしてから！！

うんどう
運動するとき

B.



さいしょ ぜんりょく
最初から全力で！！

A.



のどがかわいたときに
いちどにたっぷり

すいぶん
水分のとりかた

B.



すこしずつこまめに！！

せいかい
正解は・・・A！！

すこしずつ体を動かして、暑さに慣らしていきます。途中で調子が悪いと感じたら、すぐに休憩をとりましょう。

せいかい
正解は・・・B！！

「のどがかわいた」と感じたときは、すでに体の水分が少なくなっています。のどが渴く前に少しずつこまめに水分をとりましょう。

あさ
朝ごはんを食べよう！！(特にこの暑い時期はしっかりと！！)

- ① 1日を元気にスタートできます！・・・体温が上がり、目が覚めます。
- ② 集中力がアップします！・・・脳にエネルギーが補給され、やる気が出ます。
- ③ おなかの調子が良くなります！・・・腸が刺激され、その活動が活発になります。
- ④ 生活のリズムが良くなります！・・・脳や体に生活のリズムができ、心と体が健康になります。



夏にかかりやすい病気ランキング!!!

第1位 夏バテ



夏バテとは、暑さのために体にいろいろな不調が出ることをいいます。

たとえば、体がだるい・いらいらする・熱っぽい・食欲がわからないなどです。

対策①しっかり食べる!

②水分補給をこまめにとる!

③しっかり睡眠をとる!

第3位 手足口病



手足口病は、口の中の粘膜や手のひら、足の裏、足の甲などに水疱性の発疹が現れ、1~3日間発熱することがあります。感染経路は、くしゃみなどによる“飛沫感染”と手が触れることによる“接触感染”です。小児の感染がほとんどですが、まれに大人にも感染しますので注意しましょう!

対策①手洗いと手指消毒をしよう!

②空気が乾燥しているときなどは、うがい・マスク着用をしよう!

③家庭内感染を防ぐために、手がよく触れる場所などは、こまめに洗浄・除菌をしよう!

第2位 熱中症



熱中症は、気温も湿度も高くなると、外だけではなく室内でも起こります。汗は流れ落ちるばかりで体温が下がりにくくなります。

これは、屋外だけではなく屋内でも起こりますので、しっかりと予防をしておきましょう!

対策①環境条件に応じて運動する!

②こまめに水分をとる!

③暑さに慣らす!

④屋外では薄着と帽子を!

第4位 食中毒



食中毒とは、食べ物を食べることによって付着していた細菌やウイルスによって引き起こされる病気です。症状としては、腹痛・下痢・嘔吐などがあげられます。日ごろから予防に努めましょう!

対策①食べる前に手洗いうがい!

②生ものはなるべく食べず、十分に加熱してから食べましょう!

③食べ残ったものは、冷蔵庫で保管しましょう!

保健室から保護者様へ



日頃から本校の保健活動にご理解、ご協力いただきありがとうございます。

4月から実施していた定期健康診断がすべて終了しました。各検診の結果、「受診勧告」でお返しした生徒も多くいたと思います。そのような結果となった生徒で、まだ医療機関への受診ができていない場合は、できるだけ早めの受診をおすすめします。受診しましたら受診票を担任に提出をしてください。お忙しい中とは思いますが、よろしくお願いします。

「経過観察」でお返ししました生徒に関してもご家庭で経過観察を行っていただき、気になるようでしたら医療機関への受診をお願いします。

不明な点などございましたら保健室相田までお問い合わせください。