

ほけんだより 7 月号

通常授業が先月から再開し、やっとなにわ高等支援学校らしい学校生活に戻ってきましたね。そろそろ、新しい学年、クラス、授業には慣れてきましたか。新しい環境や学校生活に少し疲れが出てくる頃かもしれません。自分の心とからだに耳を傾けて、適度に気分転換もしていきましょう。

梅雨が明けると、いよいよ夏本番です。急に暑さが厳しくなるこの時期は熱中症に注意が必要です。生活リズムも整え、体調を崩さないようにしましょう。



ねっちゅうしょう

熱中症

しょうじょう

こんな症状があれば注意！

ちゅうい

めまいやたちくらみ

筋肉のけいれん

だるさや吐き気

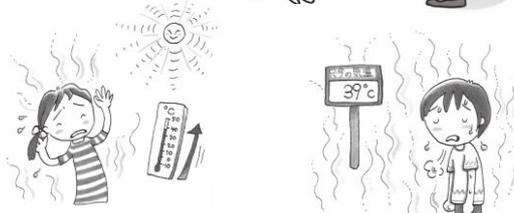
汗をまったくかかない

または、汗がひどい

高体温



熱中症の応急処置は
あわてず・すみやかに



うちわやタオルなどであおぐ

わきの下・首・足の付け根を冷やす

衣服をゆるめて涼しい場所に寝かせる



スポーツドリンクなどを飲ませる

無理やり飲ませることはやめましょう

意識がない場合は、救急車を呼びましょう

声をかけて仲間を守る

もし、周りの仲間の行動や表情で気がつくことがあれば、声をかけましょう。熱中症はコミュニケーションでも防げます。



水分とってる？

きゅうけいしようか

無理してない？



体調に変化はないか、お互いに気づかいしながら、授業や部活動などに取り組みましょう。

感染症と熱中症の予防について

今年の夏は、熱中症対策と並行して新型コロナウイルス感染症の予防も必要です。

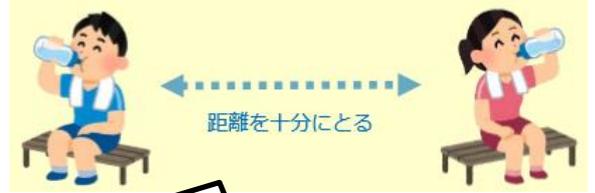
①暑さを避けよう

- エアコンなどで部屋の温度を調整
(換気をしながら設定をこまめに調整!)
- 暑い日や時間帯は無理をしない
- 涼しい服装にする
- 急に暑くなった日等は特に注意する



②適宜マスクをはずそう

- 気温・湿度の高い中でのマスク着用は要注意!!
- 外で人と十分な距離(2メートル以上)を確保できる場合には、マスクをはずす
- マスクをつけているときは、負荷のかかる作業や運動を避け、周囲の人との距離を十分にとったうえで、マスクを外して休憩をとる



体育の授業や運動するときは、マスクをつけなくてOK!

③こまめに水分補給しよう

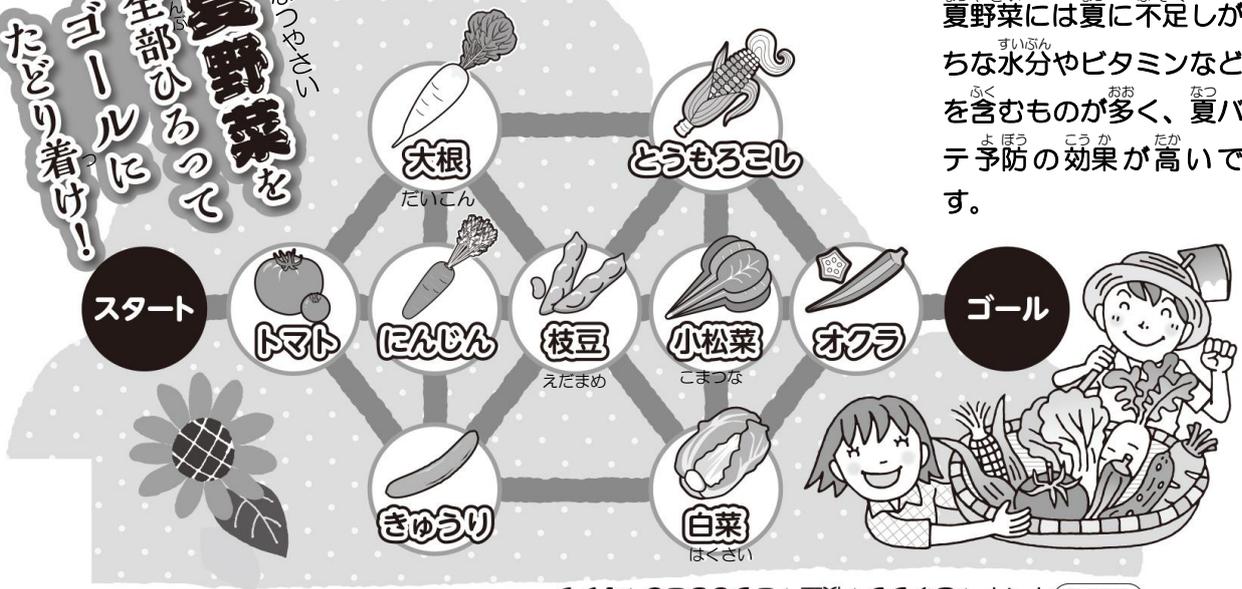
- のどがかわく前に水分補給
- 大量に汗をかいたときは塩分補給も忘れずに



④日頃からの健康管理を

- 日頃から体温測定、健康チェックをする
- 体調が悪いと感じたときは、無理せず家で休む

夏野菜を全部ひろって、たどり着け!



夏野菜には夏に不足しがちな水分やビタミンなどを含むものが多く、夏バテ予防の効果が高いです。

大根、とうもろこし、トマト、にんじん、枝豆、小松菜、オクラ、きゅうり、白菜

7月の保健行事

17日(金) 眼科検診
30日(木)・31日(金)
尿検査(1次)

眼科検診



目の病気がないかを調べます。
ものを見るとき目の動きに問題がないかも確認します。

受診票をもらったら

健康診断の結果のお知らせで「受診が必要」という結果が出た人は、できるだけ早く医療機関を受診し、受診票を提出してください。

