

保護者様

# ほけんがよりの7月

令和5年6月30日  
大阪府立高槻支援学校  
保健室

暑い日が続くようになり、熱中症が心配な時期となりました。体が暑さに慣れていない梅雨明けや、急に気温が高くなった日は特に注意が必要です。喉が渇いていなくても、こまめに水分を補給するようにしましょう。

1学期も残りわずかです。元気いっぱい楽しい夏を過ごしましょう！

## 7月の保健行事

- 3日(月) 内科検診(欠席者)
- 4日(火) 歯科検診(小1・2・3)
- 5日(水) 体重測定(高3)
- 6日(木) 体重測定(高2)
- 7日(金) 体重測定(高1)
- 10日(月) 体重測定(中1・2)
- 11日(火) 整形外科検診(中1)
- 12日(水) 体重測定(中3)
- 14日(金) 体重測定(小1・2・3)  
精神科健康相談
- 18日(火) 体重測定(小4・5・6)

7月12日に予定されていた眼科検診(欠席者)は  
学校医のご都合により9月6日に変更になりました。

## あなたの夏バテリスクはどれくらい？

- エアコンがガンガンに効いた部屋で一日中ゴロゴロがしあわせ
- ジュースで水分補給しているから熱中症はだいじょうぶ
- 夏は冷たいものしか食べたくない
- お風呂はシャワーでサッと。熱いお湯につかるなんてムリ
- 夏休みの一番の楽しみはゲームで夜ふかし

✓ チェックが多いほど夏バテリスクは **大!**

❗ 夏休みも、外で汗をかくくらいの運動をしよう。水かお茶で水分補給。汗をかいたらスポーツドリンクもおススメ。

❗ エアコンで冷えた体を温かい食べものやお風呂で温めよう。疲れも取れてぐっすり眠れるよ。ゲームは早く切り上げて、早ねで早おき。

## 夏に多い子どもの感染症

7月は子どもの感染症が急激に増えます。

手洗い・うがい・十分な睡眠で予防を心掛けましょう。

### ヘルパンギーナ

38~40度の発熱、のどの痛み、食欲不振、口の中の水泡など

### 手足口病

口の中、手のひら、指、足の裏の水泡など

### 咽頭結膜熱(プール熱)

38~39度の発熱、頭痛、のどの痛み、目の充血など



こんな症状が見られたら、まずは病院を受診してください。  
家庭ではこまめな水分補給をお願いします。



# その **水分不足** 熱中症の **危険あり!**

水筒を忘れちゃった

**水分不足**

汗をかく分、こまめな水分補給を

夏はたくさん汗をかくので、こまめに水分補給しないといけません。ポイントは“のどが渇く前”に飲むこと。外に行くときは水筒を忘れないようにしましょう。

昨日夜ふかししたから眠い...

**睡眠不足**

ぐっすり眠って汗をかきやすい体に

熱中症を予防するには、汗をかいて体温を下げるのが大切。睡眠不足だと、汗をかく機能がうまく働かなくなってしまう。毎日十分な睡眠をとりましょう。

涼しい部屋でゴロゴロ、最高~

**運動不足**

軽い運動で体を暑さに慣らそう

毎日涼しい部屋でゴロゴロして運動不足だと、体が暑さに慣れず、急に運動したときに危険です。涼しい時間帯に、軽い運動をする習慣をつけるといいですよ。



熱中症になると、体温が上がったり、ふらふらしたり、頭がぼーっとしたりします。他には手足がしびれたり、筋肉痛になったり、気を失うこともあります。ひどい頭痛があったり吐き気がするときは要注意です。おかしいな?と思ったら担任の先生や保健室の先生に伝えましょう。