



ほけんだより 8月

保学内発 3号

令和2年8月3日

大阪府立八尾支援学校 保健室

もうすぐ夏休みが始まります。まだまだ新型コロナウイルスの流行が心配される中、今年度はいつもより短い夏休みとなりました。新型コロナウイルスはもちろん、夏かぜや熱中症にも気を付けて、夏を元気に過ごしましょう。引き続き、ご家庭でのお子様の日々の健康管理をよろしくお願いいたします。

8月の保健行事日程

日	曜日	保健行事	対象者
19	水	心の健康相談	希望者
26	水	二測定	高等部3年生
27	木	二測定	高等部2年生
28	金	二測定	高等部1年生
31	月	二測定	中学部2年生



＊夏バテに注意！！＊

夏バテの大きな原因は、暑さによる食欲低下で、冷たい飲食物の摂取が多くなり、食事のバランスが偏ってしまうことです。また、大量の汗をかくことで体が水分不足になり、熱帯夜の寝苦しさからくる睡眠不足などの条件が重なって、体調を崩す場合が多いようです。

【夏バテの症状】

- 身体がだるい ・イライラする ・熱っぽい
- 気力がわかない ・食欲低下 ・下痢・便秘
- 立ちくらみ、めまい、ふらつき



ぬるめのお風呂にゆっくり入る



睡眠環境を整える

夏バテ知らず
睡眠上手は

心地よく
眠るために

就寝の 3時間前



夕食は早めに済ませる



夜、強い光を浴びない

❖夏に気をつけたい感染症❖

手足口病

● 症状

口の中、手のひら、足の裏、足の甲などに水ぶくれのような発疹ができる。

● 感染経路

ウィルスの着いた手を介して感染しますが、便の中にもウィルスが排出されます。

● 登校基準

全身状態が安定し、医師が感染の恐れがないと判断するまで。



伝染性膿痂疹（とびひ）

● 症状

皮膚の痒み、ただれ、水膨れ、かさぶた等の症状が次から次へと飛びように広がる。

● 感染経路

細菌で汚染された手を介して、自分から自分へ、自分から他人へと感染します。

● 登校基準

治療は必要ですが、出席停止の必要はありません。ただし、プールについてはとびひの程度によって判断が変わってきますので、受診の際に必ず医師へご相談ください。

鼻をほじった手で



虫刺されやあせもをかかない!

❖感染予防対策❖

感染防止対策として、「ソーシャルディスタンス」やマスクの着用などが注目されていますが、これらは今回の新型コロナウイルスに限らず、多くの感染症で有効な予防策でもあります。今後、新型コロナウイルスの流行が収まってきたとしても、そこでおしまいにするのではなく、今後も継続していきたいものです。

手洗い・手指消毒



マスクの着用

咳エチケット

こまめに換気



爪は短く切る