

# ほけんだより 7月

保学内発4号

令和3年7月1日

大阪府立八尾支援学校 保健室

長い梅雨が明けて本格的な夏がやってきました。今年も厳しい暑さになりそうです。新型コロナウイルス感染症に加えて熱中症にも気を付けていただき、引き続きお子様の日々の健康管理をよろしくをお願いします。

## 7月の保健行事日程

日	曜日	保健行事	対象者
1	木	耳鼻科検診	欠席者
5	月	体重測定	中学部
6	火	体重測定	小学部
8	木	歯科検診	小学部 5,6年 高等部
12	月	体重測定	高等部
13	火	整形外科相談	小学部 1年 継続者
21	水	心の健康相談	希望者



## ❀引き続き、朝の健康観察をお願いします❀

毎朝の検温および健康観察表への記入のご協力ありがとうございます。

- せき、鼻水は出ていませんか？
- のどは痛くないですか？



- 体調は悪くないですか？
- 頭痛や腹痛はないですか？

- 夜しっかり眠れましたか？

- 朝ごはんは食べられましたか？
- おなかの調子はいつもどおりですか？

体調が悪いときは無理をせず自宅で休養し、様子を見てください。

※発熱がなくてもいつもと違う様子がある、体調不良の症状がある場合は、家庭へご連絡をさせていただきます。(頭痛、咳、下痢、嘔吐等) 早めのお迎えにご協力をいただきますよう、よろしくお願いいたします。

## ❀ 熱中症に注意しましょう！！ ❀

新型コロナウイルス感染症の流行が下火になる兆しもなく、自粛生活が長期化していることで、体力の低下、原因不明の倦怠感・疲労感がある児童生徒のみなさんや保護者の方も少なくないのではないのでしょうか。疲労が溜まると熱中症のリスクも高くなります。また、マスクをつけることで体の中の熱がこもりやすくなったり、マスクの中の湿度が高くなり、のどの渴きを感じにくくなったりします。日ごろから体調を整えて熱中症予防をこころがけましょう。

# 熱中症予防 日頃からのこころがけ



ねつ ちゆう しょう よ ぼう  
規則正しい生活で  
体調管理



すいぶん  
水分はこまめに、  
回数を多めにとる



うんどう  
運動するときは  
こまめに休憩を



たいちよう ある  
体調の悪いときはむりに  
運動しない

暑さのめやすとして暑さ指数 (WBGT) があります。学校では、運動場と体育館に指数計を設置し、毎日確認して活動の指標としています。7月にはいり暑さ指数が高くなる日が多くなることが予想されますが、夏の学校生活を安全に送れるよう注意しながら、活動に取り組んでいきます。

### まいにちチェック！ あつさしすう (WBGT)

	31°C ~	うんどうちゆうし
	28~31°C	げんじゆうけいかい
	25~28°C	けいかい
	21~25°C	ちゆうい
	~21°C	ほほあんぜん

◎「ほほあんぜん」や「ちゆうい」のときも ゆだんしないで！

### ❀ 保健室前でも熱中症についての注意喚起をしています ❀

