

# ほけんだより 7月

保学内発2号

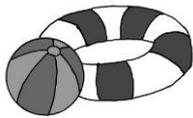
令和2年7月1日

大阪府立八尾支援学校 保健室

6月22日から通常の授業時間となり、二週間が経ちました。まだまだ学校生活のリズムに慣れず、疲れが溜まってきている児童生徒のみなさんが多いのではないのでしょうか。今年も暑い夏になるようです。今年度は夏休みも短縮され、熱中症の危険性も危惧されますので、より一層、お子様の日々の健康管理をよろしく申し上げます。

## 7月の保健行事日程

日	曜日	保健行事	対象者
1	水	内科検診	小学部
8	水	内科検診	高等部
15	水	内科検診	中学部
22	水	心の健康相談	希望者
29	火	尿検査（1次）	全員
30	水	尿検査（予備日）	全員



### ❖ 内科検診実施と体重測定について ❖

一学期はプール学習が始まるまでに内科検診を実施します。学校医より医療機関へ受診した方がよいと言われた場合は、受診報告書をお渡しします。日程に余裕がなく申し訳ありませんが、お子様が、より健康で安全に学習に参加できるよう、早めに専門の医療機関へ受診されることをお勧めします。受診された場合は、学校に報告書の提出をお願いします。

また、今年度は新型コロナウイルス感染症予防のため、毎月の体重測定は実施しません。学期ごとの二測定は実施しますので、そちらでお子様の成長を確認していただきたいと思えます。

### ❖ 引き続き、毎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？

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。

※発熱がなくても学校で上記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。

## ※熱中症に注意しましょう！！※

暑くて湿度が高いときに気を付けたいのが熱中症です。今年は新型コロナウイルス感染症の流行によりマスクをつけた生活が続きます。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、のどの渇きを感じにくくなったりします。

熱中症にならないために、熱中症についての予防等気を付けていただきたいことをご紹介します。

### ☀熱中症にないやすい環境

- ◆気温や湿度が高いとき
- ◆風がないとき
- ◆急に暑くなったとき
- ◆日差しや照り返しが強いとき

### ☀熱中症にないやすい状態

- ◆寝不足のとき
- ◆朝ごはんを食べていないとき
- ◆下痢など体調が悪いとき

## 熱中症予防 日頃からのこころがけ



きそくただい せいかつ  
規則正しい生活で  
たいちようかんり  
体調管理



すいぶん  
水分はこまめに、  
かいする 回数  
回数を多めにとる



うんどう  
運動するときは  
こまめに体調を



たいちよう わる  
体調の悪いときはむりに  
うんどう  
運動しない

今年は新型コロナウイルス感染症の影響で自宅待機の期間が長かった分、体力が低下していることも考えられます。熱中症になりやすい状態にあると考えて予防に努めていきたいものですね。

## ※必ず持ってきてください！

### 水筒&帽子&タオル！！※

熱中症の予防には水分補給が大切です。学校ではこまめに水分を摂ることができるよう促していますので、水筒を忘れずに持ってくるようにしてください。

また、学校では何度も手洗いをしています。これから汗もかいてタオルを使う場面が多くなりますので、大きめのタオルや替えのタオルを持ってくるようにしてください。

