

ほけんだより 7月

令和5年7月7日
小池特別支援学校
保健室

夏なつ番ほんばんがややってききます。夏なつ休やすみまでああと少すこしです。体たい力りよくづくりをががんばって、けけがなく元げんきがっこうくができるよう、ごかていでご指し導どうよろしくおねがいします。また、熱ね中ちゆう症しやうが心配ぱいな時期じきになってきました。体たい調てうを整えることや、喉のどが渴かわいていなくも時じ間かんを決めてこまめに水すい分ぶんをとる、汗あせをふく、涼すずいところでこまめに休むなど熱ね中ちゆう症しやう対たい策さくをよろしくおねがいします。

また、校こう内ないでも新しん型がたいコろナかウいルス感かんせんしやが少すこしづつ出ています。風かぜ邪じゃやインフルエンザの症しやう状じやうと新型しやうじやうコろナかウいルス感かんせんしやの症しやう状じやうは非常ひじょうに似ていることから、発はつ熱ねつや咽頭いんとう痛つう、咳せき等とうの普段ふだんと異なる症しやう状じやうがある場合ばいは、早めはに病院びやういん受じゆん診しんするなどして、無む理りをせず自宅じたくで休養きやうし登校とうこうを控えるようおねがいします。

おこ子さまと一いっしよにご確かく認にんください。

基本は無理をしないこと！

熱中症予防のための目頃からの心かけ



規則正しい生活で体調を整える



喉が渇く前にこまめに水分をとる



運動するときはこまめに休憩をとる

<熱中症対策について>

- 熱ねがこもりやすい場合ばいは、個こ人じん用よう首くびまきアいスノンなどを持もたせてください。
- 水すい筒とうのお茶ちやを多おもめに持もたせてください。
- マスクを使し用しているお子さまは、汗あせでマスクが汚れやすくなりますので、マスクの予よ備びを持もたせてください。
- ハンカチ又またはタオル、必ひつ要ような場合ばいは着替かえを忘わすれずに持もたせてください。

<学校での取組>

子こどもたちが安あん全ぜんに学校がっこうでの活かつ動どうを行うために熱ね中ちゆう症しやう計けいを使用しています。定てい期き的てきに測定そくていしています。屋おく外がい、屋おく内ないの危険きけんレベルをチェックし、活かつ動どう量りやうを調整てうせいしています。



<受診のおすすめの方のみ、健診結果をお配りしています>

おし歯しや視力しりよくていか低しぜん下げは自然によくなるものではありません。日に常じやうじやう生せい活かつにも影えい響きやうしますので、早はめに受じゆん診しんをしていしや医い者しやにみてらうことをおすすめします。