



令和3年6月10日
小池特別支援学校
保健室

ほけんだより 6月

あじさいがきれいに咲く季節となりました。この時期は、暑い日と肌寒い日があり体調を崩しがちです。また、晴れた日は、気温が高くなることが多く、熱中症に注意が必要です。バランスのよい食事や睡眠をしっかりと、熱中症を予防し、元気に過ごしましょう。

『熱中症に気をつけよう』



熱中症は、暑くなりはじめの今が一番気をつけられないといけない病気です。新型コロナウイルス感染症の予防のためマスクをつけていますが、のどのかわきがわかりづらく、お茶を飲む回数が減り、熱中症になりやすいです。熱中症は、早寝早起きをし、朝ごはんをしっかり食べる、こまめにお茶を飲むことで予防できます。日ごろから体調を整えましょう。

保護者の方

<熱中症対策について>

- ・熱がこもりやすい場合は、個人用首まきアイスノンなどを持たせてください。
- ・水筒のお茶を多めに持たせてください。
- ・汗でマスクが汚れやすくなりますので、マスクの予備を持たせてください。
- ・ハンカチ又はタオル、必要な場合は着替えを忘れずに持たせてください。



<学校での取組>

子どもたちが安全に学校での活動を行うために熱中症計を使用し定期的に測定しています。屋外、屋内の危険レベルをチェックし、活動量を調整しています。またマスクを外しての活動の際は、距離を保つなどの対応を行い、感染対策を徹底しています。

定期健康診断の日程

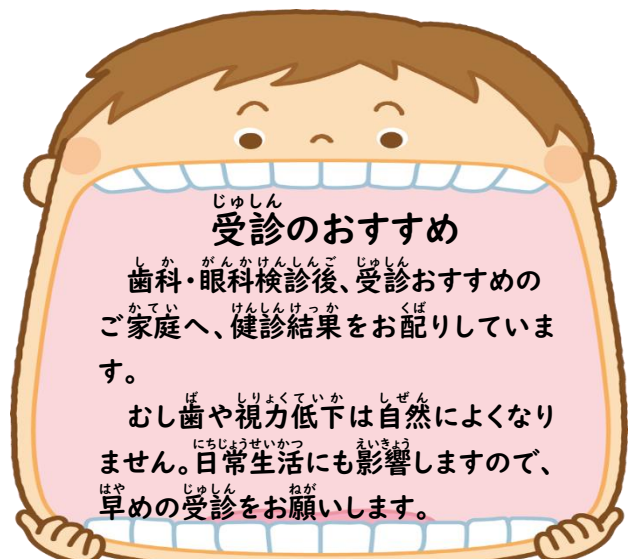
- 6月
- 14日(火) 歯科検診 全員
フッ化物塗布 小学部2,3年生希望者
- 15日(水) 眼科検診 各学部1年生全員
小学部4年生全員
他学年は抽出者



受診のおすすめ

歯科・眼科検診後、受診おすすめのご家庭へ、健診結果をお配りしています。

むし歯や視力低下は自然によくなりません。日常生活にも影響しますので、早めの受診をお願いします。



『水に慣れる学習がはじまります』

事前準備



*耳、鼻、のど、目、皮膚の病気は治療を済ませて
ください。
また、治療中の病気などがあれば、事前にお知らせ
ください。

*爪を切ってください。長いとけがの原因となります。

<お願い>
水着、タオル、下着等の持ち物に名前を記入してください。



「水に慣れる学習」中の健康観察チェックリスト記入について

月	いつもの体温 °C		いつもの体調とちがう、下記のような風邪症状がみられる場合は記入して 登校を控えましょう			保護者 確認欄 (サイン)
	朝の体温	風邪症状	水に慣れる 学習 入る○ 入れない×	風邪症状がある場合、 その症状を記入してください	伝達事項があれば記入してください (水泳を見学する場合は理由を記入)	
10	木	36.5°C	なし・あり	○	鼻水が出ていますが、慢性的な鼻炎です	北九
11	金	36.5°C	なし・あり	×	足首の骨折のため、見学をお願いします。	北九
1	火	°C	なし・あり			
2	水	°C	なし・あり			
3	木	°C	なし・あり			
4	金	°C	なし・あり			

水に慣れる学習中のみ(6/20~7/15)【水に慣れる学習 入る○ 入れない×】の記入欄があります。○・×の記入をお願いします。

チェックがない場合、学習に参加できません。また、かせ症状や体に傷がある場合は学習に参加できないことがあります。また、水に慣れる学習を見学する場合は、伝達事項欄に理由の記入をお願いします。