



令和4年7月19日
小池特別支援学校
保健室

ほけんだより 7月号

暑い日が続くようになり、熱中症が心配な時期となりました。急激に気温が上がった日は特に注意が必要です。熱中症予防のためにも、普段からの外遊び等で体を鍛え、喉がかわいていなくても水分をこまめに取るようにしましょう。

なつ おお かんせんしょう 夏に多い感染症

ウイルス感染によって起こる病気です。
人への感染力も強いので、必ず受診をして医師の診断を受けましょう。

ヘルパンギーナ

突然の高熱と喉の痛み、口の中の水ぼう、口内炎が特徴です。(症状が軽ければ1~4日くらいで解熱します。)



プール熱

プールで感染することもあり、高熱が3~5日くらい続き、喉の痛み、目の充血やかゆみなど結膜炎のような症状も出ます。(食事は消化のよい物を食べましょう。)

手足口病

手の平、足の裏、口の中に水ぼうがで、発熱することもあります。(食事は喉越しのよい物を食べましょう。)



流行性角結膜炎



目が腫れ、充血し、普段より多く目やにや涙が出ます。周りの人への感染源となるので、タオルは共有しないようにしましょう。

【虫よけについて】

虫刺されは、かきむしってしまつて、とびひになることがあります。早めのケアと予防を心がけましょう。

虫さされ予防

- 肌の露出をなるべく防ぐ。
- 虫の多い時間帯や場所を避ける。
- 虫よけグッズを使用する。

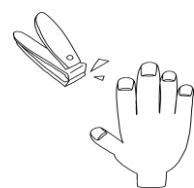
刺されてしまったら・・・

- ・洗って冷やす
- ・薬を塗る
- ・かきむしらないようにする

とびひを予防するには

とびひはあせもや虫さされなどでかゆくなった皮ふを手でかきむしって、きずついた部分から感染します。

皮ふがかゆくならないように、体を清潔にしておきましょう。また、爪を短く切り、皮ふをかいてしまつても傷つけないようにすることがとびひの予防につながります。



<学習内容>

「水に慣れる学習」の前に小学部、高等部1年生を対象に行いました。
 学習ではプライベートゾーンを「かくすところ」という分かりやすい表現に変え、みんなが参加できるクイズ形式と実践などを取り入れた指導を行いました。振り返りでは「きれいにするのがんばる」、「はずかしいからかくします」などたくさん感想が述べられていました。積極的な発言が多く、みんなが楽しく意欲的に参加できました。
 今後の学習でもわかりやすく、日ごろの生活に活かせる指導にしていきたいと考えています。



なつやす す かた
夏休みの過ごし方



【生活リズムについて】

- 早寝早起きをしよう。
- 食事は3食、規則的に食べましょう。
- 1日中、クーラーのついた部屋で過ごすのではなく、熱中症に注意しながら外で体を動かしましょう。



【コロナウイルス感染症予防対策について】

- 夏場のマスク着用については、熱中症の危険性が高い場合は一時的にマスクを外しましょう。外した時はお互いに距離をとり、おしゃべりは控えましょう。
- 手洗い、換気も継続して行いましょう。

【夏バテ予防について】



- 夏バテ予防にはビタミン B1 を多く含む食物を食べましょう。特に豚肉、豆腐、ゴマ、枝豆などに多く含まれています。
- 夏バテをして食欲がないときは、ゼリー、豆腐など、のどごしのよいものを食べましょう。ただし冷たいもののとり過ぎには注意しましょう。

【熱中症予防について】

- ① 外に出るときは帽子をかぶる
- ② できるだけゆったりした服装を選ぶ
- ③ こまめな水分補給をする



たくさん汗をかいた時、熱中症予防にはスポーツドリンク又は1リットルの水に塩1～2グラムを入れた食塩水をこまめにとることが効果的です。

