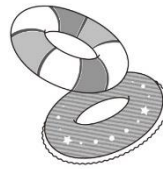


ほけんだよい



令和7年7月11日
県立村上特別支援学校
第4号



いよいよ夏本番です。25日（金）からは夏休みが始まります。昨年は、猛暑日が過去最多、今年は3月に夏日が観測されました。7月に入り、暑い日が続いていますね。睡眠不足や食欲低下、クーラーによる室内外の温度差などで体調を崩しやすい時季です。夏休み中も規則正しい生活を意識して、元気に過ごしてください。

夏バテしやすい生活は・・・



朝ご飯 を食べない



エアコン の設定温度が低い



冷たい ものばかり飲む・食べる



一日中ゴロゴロ する



夜更かし する

夏にも 感染症対策を

感染症は冬のイメージがありますが、ヘルパンギーナ・手足口病・咽頭結膜熱など夏が流行期の感染症があります。近年は、冬に流行するインフルエンザやマイコプラズマ感染症が夏に流行する例も見られています。手洗いや咳エチケット、換気などの基本的な感染症対策が重要です。

手洗い・うがい

換気

十分な水分補給

早寝早起き

咳エチケット

虫さされ対策

主に蚊にさされて保健室に来室する児童生徒が多くいます。掻きすぎてしまうと、細菌が入ってしまうことがあります。また、マダニやハチなどの虫の種類によっては、感染症やアナフィラキシーショックの原因になることもあります。夏休み中、草丈の高い植物が茂る公園などで遊ぶ場合は、注意が必要です。

さされないために・・・



虫よけスプレーなどの使用



場所に合わせて薄い長袖・長ズボンを着用

さされた時は・・・



流水で洗う



掻きむしらない



冷やす



ひどい時は病院へ



命を守る熱中症対策

水分・塩分



- 1日 **1.2L** が目安
- のどが乾く前に
- こまめに
- 起床時や入浴前後の補給が大切
- 塩分不足だと脱水になるが、取り過ぎも注意

涼しい服



- 首元が緩く、ゆったりとした服
- 吸汗、速乾などの素材
- 明るい色
- 帽子や日傘（帽子は時々脱いで頭の汗を蒸発させる）

冷やす



- 首元や脇の下などの太い血管がある場所

涼しい場所で休憩



- 日陰
- クーラーの効いた部屋

7月の保健指導「性被害の防止・いかのおすし」について

夏休みは、事件や事故が増えると言われています。不審者への対処方法、外出する際の注意点などを勉強しました。実際に助けを求める練習をしたグループもあります。おうちの方とも協力して、安全で元気に夏休みを過ごすことができるようにしましょう。



おうちの方へ

夏休み前や、夏休み中にご確認いただきたいことをまとめました。

配付物	対象	提出×切り	備考
健康の記録	全校	7/22 (火)	本日、配付しました。 押印の上、学校にお返しください。
夏休みの健康状態	全校	9/1 (月)	後日、配付します。 ご記入の上、学校にご提出ください。
非常災害時薬・緊急時薬	該当者	9/1 (月)	後日、該当者へ個別にお返しします。 夏休み中に薬の確認と交換をお願いします。
健康診断結果のお知らせ	該当者	随時	6月に配付しました。 夏休みを利用するなど、早めの受診をお願いします。