三郷特別支援学校
保健室

厳しい暑さの日が増え、いよいよ夏休みが近づいてきました。新しいクラスになって２ヶ月が経ちましたが、少しずつ慣れてきたでしょうか。疲れが溜まってくる時期ですので、夏休みはゆっくり過ごして身体を休めてくださいね。

【今月の保健目標】
夏を元気に過ごそう

健康診断が終了しました。御協力いただきありがとうございました。

健康診断で所見があった方、欠席の方へ「受診勧告」をお渡ししております。「受診勧告」をお渡しした方には、病院受診をお願いしております。御手数をおかけしますが、夏休みの期間も活用し、受診していただきますようお願いします。

今年度はプール指導が９月から始まります。「内科検診」「耳鼻科検診」「眼科検診」に所見がある、もしくは未受診の方は、プール指導が始まる前までに、御家庭で受診を済ませてくださるようお願いします。また、水中は体力を使いますので、体調不良時は無理に参加しないようお願いいたします。

夏の暑さで体力や免疫力が低下すると感染症にかかりやすくなります。手洗い・うがい・規則正しい生活を意識して取り組みましょう。また、体調に異変を感じたら、医療機関を受診してください。

参照：厚生労働省HP「夏を安全に楽しもう！ 感染症対策ガイド」 / 日本学校保健会「学校において予防すべき感染症の解説

【ヘルパンギーナ】
[主な症状]
発熱、咽頭、口腔内粘膜に水泡や潰瘍を形成する。
[出席停止期間]
基本的に医師が感染の恐れがないと認めるまで。発熱、咽頭や口腔の水泡、潰瘍は出席停止。

【手足口病】
[主な症状]
口腔粘膜と四肢末端に水疱性発しんを生じる。
[出席停止期間]
基本的に医師が感染の恐れがないと認めるまで。発熱、咽頭や口腔の水泡、潰瘍は出席停止。

【咽頭結膜熱】
[主な症状]
発熱・結膜熱・咽頭炎
[出席停止期間]
発熱・結膜熱・咽頭炎等の主要症状が消退した後２日を経過するまで出席停止。

夏休み特別号

もうすぐ夏休みが始まりますね。皆さん、夏休みはどのように過ごしますか？楽しいことが沢山ある夏休みですが、これからますます暑くなり、夏バテに注意が必要です。

夏バテを予防して楽しい夏休みを過ごすためのポイントをまとめました。ぜひ参考にしてみてください。

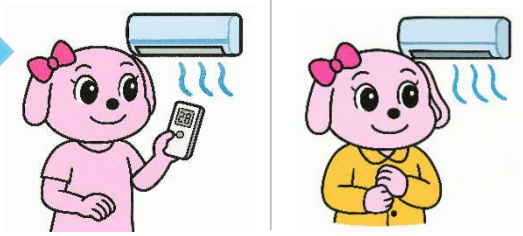
×食べやすい食べ物ばかり食べる

○栄養バランスを考えて食べる

肉や魚、野菜などをバランスよく食べることで、暑さに負けない体づくりにつながります！

×エアコンの温度が低すぎる

○設定温度を高くする



体が冷えると体調を崩しやすくなります。設定温度が低くならないよう気をつけましょう。温度を変えられないときは上着を着るのも良いですね。

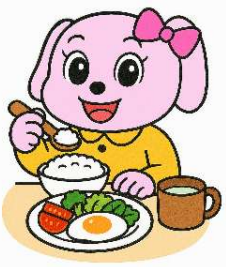
×夜遅くまで起きている

○学校がある日と同じ時間に寝て起きる

生活リズムが崩れると、疲労がたまり夏バテにつながりやすくなります。規則正しい生活を心掛けましょう。

×朝ごはんを食べない

○朝ごはんを食べる



朝ごはんを食べると、体が目覚めるスイッチが入ります。無理のない量の朝ごはんを食べるようにしましょう。

みさとちゃんのイラスト：「Microsoft Copilot」で作成