

# ほけんだより 7月

平成30年7月  
鶴見養護学校  
保健室

早いもので、1学期も残すところ3週間となりました。

学校のプールは6月中旬にプール開きがありましたが、気温が上がらず下旬から指導が始まりました。

現在は感染症の流行はありませんが、発熱や下痢・嘔吐などの胃腸症状がみられます。不調な時は無理をせず休養しましょう。

特にプール学習がある日は、お子さんの体調などで気になる事を連絡帳などで具体的にお知らせください。症状の悪化防止、感染症の予防のためご協力のほどよろしくお願いいたします。



## <7月の保健行事>

日	曜日	行事	対象	日	曜日	行事	対象
2	月	体重測定	中1	11	水	体重測定	小2、3
3	火	体重測定	高2	12	木	体重測定	小1
4	水	体重測定	高1	13	金	体重測定	高3
5	木	体重測定	中3	19	木	たけのこ教室	希望者
6	金	体重測定	中2	20	金		
10	火	体重測定	小4、5、6				

◎たけのこ教室のお知らせを配布いたしました。体重の管理だけではなく、偏食の相談も行っています。ご希望の方は、申込票を担任へお届けください。

## プールの前にチェックしましょう！

### ◎ 下痢の症状はありませんか？

下痢は、風邪や寝冷え食中毒など様々な原因があります。完全に治ってから入水しましょう。



### ◎ 感染症の症状はありませんか？

プール熱や結膜炎など感染症の病気が疑われる時は、早めに受診をしましょう。



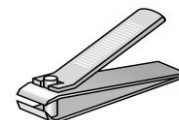
### ◎ 皮膚の病気はありませんか？

水虫、とびひやジクジク化膿している傷、出血している傷がある時は治療してから入水しましょう。



### ◎ 手や足の爪は伸びてませんか？

爪が伸びているとはがれたり、他人を傷つけることがあるので短く切りましょう。



# 早めの対応で熱中症を防ごう

## ＜このような日は要注意＞

- ◎急な気温上昇
- ◎湿度が高い
- ◎気温が高い
- ◎風が弱い



## ＜次のようなお子さんは要注意＞

- ◎肥満傾向
- ◎体力がない
- ◎体調が悪い
- ◎暑さに慣れていない
- ◎体温調節が上手くできない



## ＜熱中症の症状＞

重症度Ⅰ	重症度Ⅱ	重症度Ⅲ
<ul style="list-style-type: none"> <li>・めまい・立ちくらみ</li> <li>・手足がしびれる</li> <li>・筋肉痛</li> <li>・気分が悪い</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・頭痛</li> <li>・吐き気</li> <li>・体がだるい</li> <li>・意識が何となくおかしい</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・意識がない</li> <li>・けいれん</li> <li>・体温が高い</li> <li>・まっすぐ歩けない</li> <li>・呼びかけに対して、返事がおかしい</li> </ul>



## ＜熱中症かな？と思ったらすぐに対応しよう＞

