

ほけんだより 7月

群馬県立館林特別支援学校
保健室

早いもので1学期も残りわずかとなりました。健康診断では大変お世話になりました。受診が必要なお子さんには、受診勧告書を配付しました。是非、夏休み中に受診をお願いします。

また、今年も暑い日が連日、続いています。こまめな水分補給と室温管理などの熱中症対策を引き続きお願いします。

今月の
保健目標

夏を元気に過ごそう！



「熱中症に気をつけよう！」学校医の若城先生より

今年も暑い日が続く季節になりました。気温や湿度が高い日は、体の中に熱がたまりやすくなり熱中症になる危険があります。熱中症は運動中だけでなく、登下校中や室内でも起こることがあります。ここ数年は暑い時期が長く、9月までは暑い日が今年も続くと思います。ご家庭でも体調管理へのご協力をお願いいたします。

熱中症を予防するポイント4点



① こまめに水分をとろう

のどがかわく前に飲むことが大切です。水やお茶を持参し、休み時間ごとに水分補給をしましょう。

② 朝ごはんをしっかり食べよう

朝食を抜くと、体調を崩しやすくなります。朝ごはんをしっかり食べ暑さに負けない体をつくりましょう。



③ しっかり睡眠をとろう

睡眠不足も熱中症のリスクを高めると言われています。寝る30分前までに水分補給をして夜は早めに休み生活リズムを整えましょう。

④ 直射日光を避ける対策をしましょう

登下校や屋外活動では帽子の着用や日傘などを使用し直射日光を避けましょう。



★以下のような症状があったら要注意です！

「めまいがする」「頭が痛い」「気分が悪い」「体がだるい」「吐き気がする」

館林特別支援学校 学校医 若城 忠武（明和セントラル病院副病院長）

中学生以上の方・保護者やご家族様の点滴等の対応を当院で行うことができます。遠慮なくご相談ください。

三大夏風邪

にご注意ください！



手足口病

症状

手のひら、足のうら、口の中に水ぶくれのようなブツブツができます。



ヘルパンギーナ

のどの奥に小さな水ぶくれ。高い熱が出て、のどが痛くなります。



プール熱

高熱が出ます。目が真っ赤になり、目やにがたくさん出ます。