

ほけんだより 7月

令和6年6月28日
東京都立臨海青海特別支援学校長
小原 由嗣

夏休みまであと1か月。いよいよ暑さも本格的になってきました。梅雨入りとなり、雨予報の毎日が続いています。熱中症は、直射日光が当たらない場所であっても、温度と湿度の高さでリスクは高まります。工夫しながら暑い夏を乗り越えていきましょう。

7月の保健目標 熱中症に気をつけよう



< 7月の保健行事予定 >

保健行事	日時	時間	対象者
身体測定	7月 11日 (木)	午前中	小1
	12日 (金)		小2
	5日 (金)		小3
	4日 (木)		小4
	1日 (月)		小5
	2日 (火)		小6
	3日 (水)		中学部
健康相談	7月 9日 (火)	10:00~	希望者

熱中症 が起こるのは炎天下 だけじゃない!



プールで

一見涼しそうなプールでも、水温が高いと熱中症のリスクが。しかも、汗が水に流れてしまうので自分がどれだけ水分を失っているか気づきにくいのです。



お風呂で

熱中症のなりやすさは温度だけでなく湿度も関係しています。浴室や洗面所は湿気がこもりやすく、長時間過ごすときは注意が必要です。

睡眠中に

眠っている間も呼吸からの揮発や寝汗などで予想以上に水分を失います。

対策の基本はこまめな水分補給。
朝起きたとき、お風呂の前後、運動の合間には、意識して水分をとりましょう。

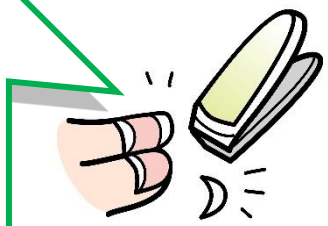


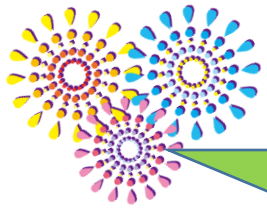
定期的に爪の点検をしましょう♪

爪が長いと…

- 伸びた爪の中に汚れがたまってしまう。
- 人に当たって傷つけてしまうことがある。
- 傷ついた皮膚に、爪のバイキンが入って、とびひなどの皮膚トラブルの原因になることがある。

水泳指導も始まっていますね。こまめに爪のチェックしましょう!





夏に流行する感染症について

例年、夏に流行のピークを迎える手足口病ですが、今年は6月上旬に東京都の警戒基準を超え、大きな流行となっています。手足口病と同じく夏に流行するヘルパンギーナは、原因となるウイルスが種類ではないため、一度かかっても免疫はつくことがありません。予防方法を参考に御注意ください。

	手足口病	ヘルパンギーナ
症状	<ul style="list-style-type: none"> 初期は指、手のひら、足の裏、唇やほおの内側、舌などに白い水疱状の発疹が出ます。 水疱の発疹がおしりやひざに出ることもあります。 38℃前後の発熱を伴うことがありますが、高熱が続くことはありません。 	<ul style="list-style-type: none"> 発熱（38℃以上が多い）、2～4日続く。 嘔吐、不機嫌、食欲不振、咽頭痛、全体倦怠感。 のどに赤い小疱疹（2～5mm）が見られる。
感染経路	<ul style="list-style-type: none"> 飛沫感染 排せつされた便から感染することがあります。 	<ul style="list-style-type: none"> 飛沫、経口、接触感染。 排泄された便から感染することがあります。
潜伏期間	<ul style="list-style-type: none"> 3～6日 	<ul style="list-style-type: none"> 2～4日
予防方法	<ul style="list-style-type: none"> こまめな手洗い (アルコール消毒が効きにくいいため、流水や石けんで手を洗い、自分専用のタオルで拭きましょう。) マスクの着用 (人の密集する電車やバスなどの空間で使用をおすすめします。) 咳エチケットを心がける (咳やくしゃみをする時には口と鼻をハンカチやティッシュ等でおおきましょう。) 	



◆◇ 健康診断が終了しました ◇◆

6月で、定期健康診断が終了しました。御理解と御協力、ありがとうございました。

定期健康診断結果のお知らせは、終業式の日配付いたします。
内容を確認のうえ、御家庭で保管してください。

また、治療勧告後の受診、報告書の提出についても、ありがとうございました。

