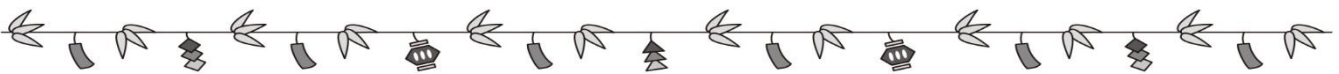




宮城県立古川支援学校
保健室
令和5年7月24日

夏休みが始まりますね！楽しく過ごすためにも、夏バテは油断できません！

これから、梅雨が明けて本格的に暑くなる時期なので、「う」のつく旬のものを食べて夏バテを予防すると良いとされています。うなぎや梅干し、瓜(キュウリやスイカ)など、夏を感じる栄養たっぷりの食べ物はたくさんあります。好き嫌いせずしっかり栄養を取って、元気に夏休みを過ごしましょう！



夏休み明けの提出物のお願い

【全 員】

①健康の記録

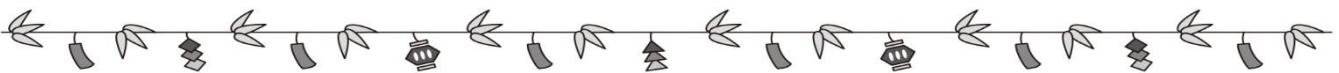
児童生徒定期健康診断の結果をご確認ください。また、記載事項に変更がありましたら、赤ペンで修正をお願いいたします。

②歯みがきカレンダー

【対象者】

がんばり表

※健康診断の結果から、受診した場合は、受診報告書の提出をお願いします。



夏に多い子どもの感染症

7月は子どもの感染症が急激に増えます。

手洗い・うがい・十分な睡眠で予防を心掛けましょう。



ヘルパンギーナ

38～40度の発熱、のどの痛み、
食欲不振、口の中の水泡など

手足口病

口の中、手のひら、指、
足の裏の水泡など

咽頭結膜熱（プール熱）

38～39度の発熱、頭痛、
のどの痛み、目の充血など



こんな症状が見られたら、まずは病院を受診してください。
家庭ではこまめな水分補給をお願いします。

その 〇〇不足 熱中症の危険あり!

水筒を忘れちゃった

水分不足

汗をかく分、こまめな水分補給を

夏はたくさん汗をかくので、こまめに水分補給しないとけません。ポイントは“のどが渴く前”に飲むこと。外に行くときは水筒を忘れないようにしましょう。

昨日夜ふかししたから眠い...

睡眠不足

ぐっすり眠って汗をかきやすい体に

熱中症を予防するには、汗をかいて体温を下げる事が大切。睡眠不足だと、汗をかく機能がうまく働かなくなってしまいます。毎日十分な睡眠をとりましょう。

涼しい部屋でゴロゴロ、最高~

運動不足

軽い運動で体を暑さに慣らそう

毎日涼しい部屋でゴロゴロして運動不足だと、体が暑さに慣れず、急に運動したときに危険です。涼しい時間帯に、軽い運動をする習慣をつけるといいですよ。

楽しい夏休みに体調を崩しては、やりたいこともできなくなります。好きなことをするために、規則正しい生活を崩さずに続けていてください。休みだからと昼前まで寝ていたり、朝ご飯を抜いたり、夜更かしをしたり...、健康に悪いことは学校があるときと変わらずしないようにしましょう!

体がだるい... それ、クーラー病かもしれません

屋外

血管を拡張させ、体の熱を外に逃がす

室内

血管を収縮させ、体の熱が外に逃げないようにする

暑い屋外と寒い室内を何度も行き来すると、血管を拡張・収縮させる自律神経が乱れ、体調が悪くなる。冷房は高めの温度に設定しましょう。