

ほけんだより 7月

令和5年7月3日
茨城県立鹿島特別支援学校

夏の蒸し暑さを感じる日が多くなりましたね。プールの授業が楽しみな人も多いのではないのでしょうか。

急に気温が高くなると、温度の変化に体がついていけず熱中症になったり、かぜをひいたりします。元気に夏休みを迎えられるように、自分で体調をよく観察してみましょう。

こんげつ もくひょう
今月の目標

あつ き
「暑さに気をつけよう」



★「熱中症」の症状と対応を知ろう

夏の暑くジメジメした日に起こる体調不良の多くは「熱中症」です。

「熱中症」は症状がひどい時には、病院に行って治療や入院が必要になることもあります。

めまいや頭痛、吐き気など、身体の不調を感じた時は「熱中症」を疑って、早めに水分や休憩をとりましょう。



軽症	中等症	重症
めまい、立ちくらみ、生あくび、筋肉痛、こむら返り ※意識ははっきりしている	頭痛、吐き気・嘔吐、体のだるさ、判断力の低下	意識がない、受け答えがおかしい、けいれん発作
 水分・塩分をとらせ、様子を見守る	❗ 自力で水が飲めないときは119番	❗ ただちに119番
重症度にかかわらず、涼しい場所に寝かせて体を冷やします。		
		もし体調不良の子がいたら、すぐに大人に知らせましょう。

～保護者の方にお知らせ～

◆定期健康診断の結果について

4月から実施してきた定期健康診断の結果は、7月中に個票を全児童生徒に配付する予定です。後程ご確認ください。なお、個票は各家庭で保管をお願いします。各検診へのご協力、ありがとうございました。

◆夏に多い子どもの感染症にご注意ください

新型コロナウイルス感染症やインフルエンザなど、本校でも近隣校でも色々な感染症の報告がありますが、特に夏に増える感染症があります。毎日の健康観察を心がけていただくとともに、特に次の3つの症状については注意してください。

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。