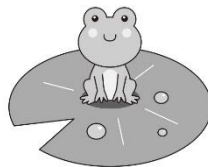


保健だより



令和5年6月28日
西蒲高等特別支援学校 保健室
No. 2

ご家族の方と一緒に読みましょう。

前期校内・職場実習が終わり、実習を終えた達成感や、体の疲労を感じている頃かと思
います。ぜひ頑張った自分を褒めてあげましょう。身体の疲れを取るには、生活習慣を整
えることが大切です。「早寝早起き」「バランスのよい食事」「適度な運動」を心掛けましょ
う。疲れたからといって、ずっと寝ていると、筋力が落ちて疲れやすくなってしまいま
す。軽いストレッチや体操をして、体をほぐしてあげるとよいですね。

がんばったね!



各種検診の「結果のお知らせ」を配付しました。

健康診断が終わり、専門医での再検査・治療が必要なお子さんには、6月16日に「結果のお
知らせ」を配付しました。「結果のお知らせ」が届いた方は、早めに医療機関を受診してくださ
い。受診して、「結果のお知らせ」下部の、「受診結果報告書」を記入していただきましたら、学
校へ提出してください。受診の結果、「異常なし」となる場合もありますが、ご理解・ご協力をお
願いします。

保護者の皆様には、お忙しい中、問診票など必要書類の提出にご協力いただき、大変ありが
うございました。今回配付した「結果のお知らせ」は、専門医での再検査・治療が必要なお子
さんだけに配付していますが、後日、全員に「健康診断結果通知書」を配付する予定です。ご承
知おきください。

※ 実習日程等の関係で、「結果のお知らせ」に記載されている配付日と、
保護者様の手元に届く日がずれる場合があります。ご了承くださいませ
ようお願いします。



毎日の体温測定について



毎日の体温測定にご協力いただき、ありがとうございます。この度、新型コロナウイルス感染
症が5類感染症に移行していることと、4月のインフルエンザ流行以降、校内での感染症の流行
はないことから、7月から、毎日の体温測定は不要とさせていただくことになりました。(連絡
帳の「体温」の欄はなくなります。)

ただし、校外学習・修学旅行を控えている学年・学級など、学年・学級の状況に応じて、毎日
の体温測定をお願いする場合があります。連絡帳に、「体温」の欄がある場合には、体温測定が
必要と捉えていただき、記入をお願いします。

体温測定は、基本的には不要となりますが、家庭での健康観察は、お子さんの健康状態の異変
やその兆候を把握するために大切ですので、引き続き、登校前にお子さんの体調の確認をお願い
します。

裏面もお読みください。

熱中症を防ぐためには・・・？

①暑さを避けましょう。

- ★行動の工夫・・・暑いときは、涼しい場所に避難する。こまめに休憩する。
- ★環境の工夫・・・我慢せず、冷房を入れる。扇風機も併用する。
- ★衣服の工夫・・・通気性をよくするため、ゆったりした服を選ぶ。日傘や帽子を使う。



②こまめに水分を補給しましょう。

- ★1日に1.2ℓを目安に
飲料として摂取すべき量は1日あたり1.2ℓが目安とされています。
- ★のどが乾く前に
人間は、軽い脱水症状のときは、のどの渇きを感じません。
そこで、のどが乾く前に水分を補給しておくことが大切なのです。
- ★起床時、入浴前後にも
寝ている間・入浴中にも、気付かない間に汗をかいています。



③暑さに備えた体作りをしましょう。

暑い日が続くと、体が暑さに慣れ、より効果的な体温調節ができるようになります。日頃から、毎日30分程度のウォーキング等で、汗をかく習慣を身に付けていれば、熱中症にもかかりにくくなります。

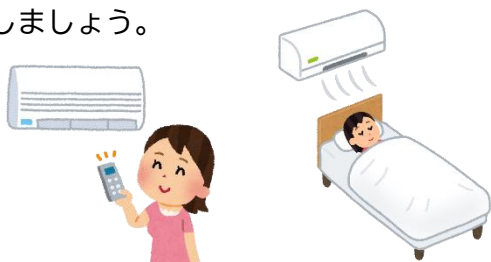


エアコン使用のポイント

よく耳にする「28℃」という数値は、エアコンの設定温度のことではありません。設定温度を28℃にしても、室温が必ずしも28℃になるとは限りません。室温が28℃くらいになるように、設定温度を調節しましょう。

また、室温を下げすぎる(24℃を下回る)と、外気温との差が大きくなり、体の負担になります。注意しましょう。

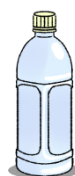
夜間のタイマーは少なくとも、3～4時間は使用しましょう。



水分補給のポイント

学校では、水筒またはペットボトルの用意をお願いしています。中身は、水・お茶・麦茶・スポーツドリンクとしています。

汗をたくさんかく場合には、塩分も必要です。スポーツドリンク、または、水・お茶・麦茶に少量の食塩を混ぜたものもよいでしょう。



1ℓの水に対して
食塩1～2g



暑いときには、ぬるい水分よりは、冷たい水分の方が効果的です。冷たい水分は、体の中心(脳や内臓)の温度を下げる効果があり、熱中症の予防・対策になります。