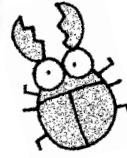


ほけんよ



No.5

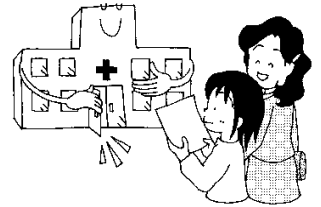
R1. 7. 2
所沢特別支援学校
ほけんしつ

運動会が終わって1ヶ月。急に暑くなったかと思えば、雨の日が続いてジメジメする日もあり、体調管理が難しい時期です。学校でも発熱や体調不良でのお休みがポツポツみられています。梅雨が明けたらよいよ夏本番です。寒暖差で体が疲れやすくなっていますので、しっかり食べてしっかり寝て、暑さに乗せず夏を乗り切りましょう！

定期の健康診断が終了しました



保護者の皆様には、問診表の提出や尿検査等にご協力いただき、ありがとうございました。健診の結果は、7月の体重測定後にお渡しする『けんこうてちょう』にてご確認ください。また、受診・相談が必要な児童生徒には、健診後にお知らせを通知しています。受診がまだの方は夏休みを利用しての受診をおすすめします。



色覚検査について

学校で行なう健康診断では実施していませんが、希望があれば検査することが可能です。先天色覚異常は、男性の5%（20人に1人）女性の0.2%（500人に1人）の割合で見られます。色が全く分からないのではなく、異常の程度やその時の状況によって色が見分けにくいことがあります。学校の検査で異常の疑いがあった場合には、眼科の受診をお願いします。検査の希望は、連絡帳にてお知らせください。

発熱・発疹・痛み



夏に多い感染症

- 手足口病**
口の中や手足などに発疹が出ます。熱が出ることもあります。
- ヘルパンギーナ**
39℃以上の高熱が出て、のどに小さな水疱がたくさんできます。
- 咽頭結膜熱（プール熱）**
39℃前後の高熱が出て、のどが痛くなり、目が充血します。

かかってしまったら



のどや口内の症状があるときは、脱水にも注意が必要です



手洗いなどで二次感染を予防しましょう

蜂に注意！！～スズメバチに出会ったら～



自分の身と家族を守るため、人をさすことがあります。

①あわてずさわがない

大声を出したり、走ったりすると蜂を刺激してしまい、攻撃されることがあります。

②近くにきても手でふりはらわない

すばやい動きに敏感なため、攻撃を受けたと思い、身を守るために攻撃してくることがあります。

③体にとまったらむやみに動かない

香水、化粧品、整髪料など香りの強いものに反応することが多いといわれています。黒い衣服を身につけないことも攻撃を受けにくくする方法の一つです。

ねっちゅうしょう きけん
■熱中症の危険はこんなところでも・・・

なつやす ちゅう き
 夏休み 中 も気をつけて

ちん だい
問題

おおく がい
屋外プールでも熱中症は起こる？

こた 答えは、「はい」。屋外プールでも熱中症になることがあります。

りゆう その1
理由 その1

おくがい 屋外のプールサイドはコンクリートが多く、日よけの屋根も少ないので、炎天下では高温になります。

りゆう その2
理由 その2

はだか ぶぶん おお 裸の部分が多いので、日ざしや反射した熱を直接受けてしまいます。



りゆう その3
理由 その3

みず なか あせ 水の中では汗をかかないと思いがちですが、じつは水中でも汗をかき、脱水も起こります。



プールでは忘れがちな水分補給をしっかりと、楽しいプール学習を。

熱中症の症状は？

重症度Ⅰ度
 手足がしびれる 気分が悪い
 めまい・立ちくらみがある
 こむら返りがある

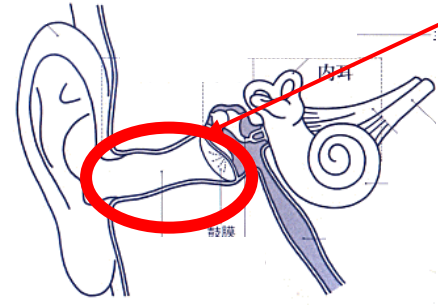
重症度Ⅱ度
 頭痛がする 体がだるい
 吐き気・嘔吐
 意識がもうろうとする

重症度Ⅲ度
 意識がない けいれんする
 返答がおかしい 体が熱い
 まっすぐ歩けない・走れない

涼しい場所で水分・塩分を補給し、衣服を緩めて体を冷やしましょう。それでも良ならない場合や、重症度Ⅲ度の症状が見られたら救急搬送を。



がいじどうえん き
■外耳道炎に気をつけて！



みみ い ぐち こまく みち がいじどう
耳の入り口から鼓膜までの道を外耳道といいます

お風呂に入った後、プールの後、テレビをみながら耳そうじ。気持ちがいいですね。でも…やりすぎは禁物です！頻繁な耳そうじで外耳道が傷つくと、傷口から細菌に感染してしまふことがあります。また、プールや入浴時の汚れた水が耳に入ってしまう、腐敗することで炎症が起こることもあります。

Q：耳そうじのやり方は？

A：家庭では1ヶ月に1度くらいの頻度で、綿棒や耳かきは耳の入り口から1センチ程度の範囲をそうじしましょう。奥に見えるから…とつい頑張ってしまうがちですが、かえて耳垢を奥へと押し込んでしまうこともあります。耳あかが溜まり過ぎていると、水を含んで湿り、外耳道の皮膚がふやけると、細菌感染しやすくなりますので、気になる場合は、耳鼻科でとってもらふことをおすすめします。

■はみがきカレンダー今年もチャレンジ！

配布日は7月17日（水）です。夏休み中に歯みがきができた人は、はみがきカレンダーに色を塗ったり、シールを貼ったりして素敵なカレンダーを作ってみてください。2学期の始業式に学校へ提出をお願いします。保健室の廊下に掲示したいと思いますので、たくさんの歯みがきカレンダーをお待ちしています！



食べたらずみみがきで

目指せむし歯ゼロ