

保健だより 7・8月号



令和4年7月20日
富山県立しらとり支援学校
保健室



夏を健康に
過ごそう

○夏季休業中の受診について○

本校では、定期受診の際に主治医連絡票への記入をお願いしています。夏季休業中に定期受診を予定されている方には、連絡票をお渡ししますので、登校日（8/26）や始業式の日提出していただきますよう、よろしくお願いいたします。



○保健関係配付物○

7月20日に、以下の保健関係書類を配付します。9月1日に回収しますので、担任へ提出してください。

<配付物>

- ① 健康チェック表（8月分）1枚
…夏休み中もご家庭での健康観察をお願いします。
- ② 夏季休業中の健康調査
…夏休み中の病気やけがの状況をお知らせください。
- ③ 歯みがきカレンダー
…夏休み中でも、1日に3回食後にはみがきをがんばりましょう。
- ④ 定期健康診断結果
…定期健康診断が全て終了しました。結果一覧をお渡しします。治療カードは各健診後にすでにお渡ししていますので、夏休み中に受診をお勧めします。



○9月の保健行事予定○

身体測定（身長・体重）・・・9月1日（木）高等部（全）
9月2日（金）中学部（全）
9月6日（火）小学部（全）
修学旅行事前内科検診・・・9月7日（水）中学部3年、高等部3年

○熱中症予防対策について○

本校では、熱中症アラート（環境省）や外気温を定時測定し、熱中症指数に合わせて活動内容を検討し、安全に努めています。ご家庭でも暑さ対策をしながら元気に過ごしましょう。

- ☆ 十分な水分の摂取（外出時には、水分を補給できるよう水筒を持参しましょう。）
- ☆ 睡眠時間の確保（寝不足になると、熱中症にかかるリスクが高まります。）
- ☆ 朝食の摂取（糖分や水分、ビタミンを補給する大切な食事です。）
- ☆ こまめな着替え（濡れたまま過ごしていると、汗が乾かず熱がこもってしまいます。）

○元気な「なつやすみ」の過ごし方○

読書もいいね

なんでもバランス良く
食べよう！



つめたいものの
とりすぎに注意しよう！



やすみ中も
体を動かそう！



すっきり
目覚めるために
早く寝よう！



みずの事故に
気をつけよう！



○新型コロナウイルス予防について○

日頃より学校における新型コロナウイルス感染拡大防止対策にご理解、ご協力いただきありがとうございます。県内の感染状況は、新規感染者は引き続き高い水準で推移しており、今後も感染拡大防止のための対応が求められています。夏季休業中においても、「うつらない」「うつさない」感染症予防対策をよろしくをお願いします。

- ★ **自分を守る** こまめな手洗い、うがい、アルコールによる手指の消毒、マスクの着用（不織布マスクが望ましいです。予備を持ち歩きましょう。）
- ★ **うつらない** 密の回避（外での活動が多くなる季節です。人混みに注意しましょう。）
- ★ **うつさない** 早めの休養（体調不良の際は、無理をせず休養しましょう。発熱等症状がある場合は、速やかに医療機関に連絡の上、受診をしましょう。）

○夏季休業中の病気やケガについて○

休業中に急な病気やケガに見舞われ入院治療を受けることになった場合や、学校生活で配慮が必要となる場合は、学校にお知らせください。



9月は修学旅行や校外学習、宿泊学習等の校外で活動する機会が増えます。夏季休業中も体調管理に留意され、「早寝・早起き・朝ごはん」の規則正しい生活を心掛けて、体の抵抗力を高めましょう。