

保健だより 7・8月号



令和5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！

○保健室からの配付物○

7月20日に、以下の保健関係書類を配付します。①のみ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 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。

② 歯みがきカレンダー

…夏休み中ご自由にお使いください。1日に3回食後に歯みがきをがんばりましょう。

③ 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、夏休み中に受診することをお勧めします。



○9月の保健行事予定○

身体測定（身長・体重）・・・9月5日（火） 中学部

9月6日（水） 高等部

9月7日（木） 小学部

修学旅行事前内科健診・・・9月13日（水） 中学部3年、高等部3年

○歯科健診の様子○

6月28日（水）に全校児童生徒の歯科健診を行いました。学校医である、いしかわ歯科医院の石川医師に、口腔内の衛生状態を診ていただきました。

〈小学部〉

歯科健診に向けて担任の先生とたくさん練習して当日を迎えました。1年生では、学校で初めての歯科健診に緊張している様子が見られましたが、みんな上手に受けることができました。

〈中学部・高等部〉

石川歯科医師や、養護教諭の言葉掛けに従って、口を大きく開き、上手に口腔内を見てもらうことができました。



○元気な「なつやすみ」の過ごし方○

なんでもバランス
良く食べよう！



つめたいもの
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！





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。

○熱中症の予防と救急処置について○

毎日気温の高い日が続いています。熱中症は梅雨明けの7月下旬から8月上旬に多発する傾向があり、症状が重くなると生命の危険が及びます。夏休み中は屋外・屋内問わず、熱中症に十分注意してお過ごしください。

熱中症になしやすい日・なしやすい人

<input checked="" type="checkbox"/> 気温・湿度が高い	<input checked="" type="checkbox"/> 運動不足気味の人
<input checked="" type="checkbox"/> 日差しが強い	<input checked="" type="checkbox"/> 体調が悪い
<input checked="" type="checkbox"/> 風が弱い	<input checked="" type="checkbox"/> 肥満傾向にある
<input checked="" type="checkbox"/> 照り返しが強い	<input checked="" type="checkbox"/> 我慢をしてしまう
<input checked="" type="checkbox"/> 急に気温が上がる	

**こまめな水分
・塩分補給**



身体を冷やす



帽子の着用



睡眠時間の確保

熱中症の救急処置「FIRE」

F <Fluid> :適切な水分補給	水分を自分で摂れる人は、水分と共に塩分を含んだ経口補水液などを摂ります。自分で水分を摂れない人は、医療機関を受診する必要があります。
I <Icing> :身体を冷やす	涼しい場所に避難し、衣服を緩めて、首筋、脇、足の付け根などを冷やします。また、冷房や扇風機、うちわなどで風を送ります。
R <Rest> :安静にする	涼しい場所で休ませます。症状が回復してきても、ゆっくりし、しばらくは安静にしましょう。明らかに回復してから行動してください。
E <Emergency> :救急搬送/119番	意識がないような場合は、すみやかに119番に連絡し、救急搬送を行なってください。