

ほけんだより



令和元年7月
内原特別支援学校
No.4



暑い日が続くようになり、熱中症が心配な時期となりました。体が暑さに慣れていない梅雨明けや急激に気温が上がった日は特に注意が必要です。水分補給や体調管理に気を付けながら、暑さに負けない体づくりを心がけましょう。

今月の保健目標

暑さに負けない
体をつくろう



茨城県の感染症情報はインターネットでもご確認いただけます。

[茨城県 感染症情報センター検索](#)



茨城県で手足口病が流行しています！

手足口病は、ウイルス性の夏かぜの一種で、飛沫感染します。手足や口の中に水形や赤い湿疹が出るのが特徴で、膝やお尻に出ることもあります。症状は3～5日で治まりますが、その後も2～4週間は便からウイルスが出るので、周囲の人に感染しないように注意しましょう。ウイルス性のかぜのため抗生物質は無効で、自宅療養での自然治癒を待ちますが、発熱や嘔吐がある場合は症状を緩和する薬を医師に処方してもらいましょう。



口の中に水ぼうがれている間、お子さまに食欲がなければ、水分補給さえしっかり行えば大丈夫です。食欲があるようなら、冷たいスープなどを与えてみましょう。

7月からみなさんの大好きなプール学習が始まります。楽しいプール学習にするために、健康観察をしっかり行いましょう。ご家庭でも朝の健康観察のご協力をよろしくお願いいたします。

プールの朝にチェックしましょう！

プールでの感染症が流行っています。感染者を増やさないためにもプール前のお子さまの健康状態のチェックは毎回必ず行ってください。

- 体温
- 下痢をしていないか
- 顔色
- 発疹はないか
- 機嫌
- 目やには多くないか
- 睡眠時間
- 食欲はあるか



プールの後は？

プールに入った日はお風呂で体を清潔にし、体温が下がらないようにタオルでしっかりと体を拭きましょう。タオルできちんと拭かないと、体が冷えてかぜの原因となります。また、手洗い・うがいも必ず行いましょう。

