



令和6年7月2日
都立城東特別支援学校長
佐藤 亜紀子
保 健 室

ようやく梅雨入りしたところですが、梅雨が明けるとすぐに夏本番がやってきます。

そして、夏の始まりといえば、熱中症が気になります。からだ暑さに慣れていない中では、運動などで激しく動いていなくても、熱中症になる危険があります。疲れているときは、こまめな休憩、水分補給を取ることも必要です。もうすぐ夏休み、元気に過ごしていきましょう！

●○● 7月の保健行事 ●○●

行事	日にち	対象者
体重測定	3日(水)	小学部4～6年生
	4日(木)	中学部
	5日(金)	小学部1～3年生



夏に気をつけたい感染症



《ヘルパンギーナ》	《手足口病》	《咽頭結膜熱（プール熱）》
<ul style="list-style-type: none"> 高熱が1～3日続き、のどが赤く腫れて小さな水疱がたくさんできる。 水疱は2～3日でつぶれて黄色い潰瘍になる。 	<ul style="list-style-type: none"> 口の中や手のひら、足の裏、足の甲などに水疱性の発疹ができ、発熱することがある。 水疱は、かさぶたにならずに治る場合が多く、1週間程度でなくなる。 	<ul style="list-style-type: none"> 高熱とどのの痛み 目の痛み・かゆみ・充血など結膜炎のような症状がでる。

手足口病の患者数が基準を上回り、東京都が警報を発表！

6月20日に、東京都が警報を発表しました。都内でも手足口病の感染者数が増加しています。今後、さらに流行が拡大する可能性もあるため、注意が必要です。幸い、本校では手足口病をはじめとした感染症罹患者の報告は少ないですが、引き続き学校でも、健康観察・こまめな手洗い・消毒・咳エチケット・換気等、基本的な感染防止対策に努めます。

また、学校感染症に罹患した場合はすぐに学校へお知らせください。医師の診断・指示により登校再開が許可されましたら、保護者の方が「登校許可書」に記入し、御提出をお願いします。「登校許可書」は学校のホームページからもダウンロードできます。

○今年度の定期健康診断が終了しました○

6月をもって今年度の定期健康診断が終了しました。定期健康診断の実施後に、随時結果をお渡ししています。受診が必要とされた場合は、医療機関への早めの受診をお勧めします。夏休みを機会に受診を御検討ください。また、受診後は検診報告書を御提出ください。

ねっちゅうしょう ちゅうい
熱中症に注意しよう

ひよけ、わすれないでね!



うんどう はじ まえ
運動を始める前にみんなでチェックし合おう



たいいくかん
体育館はドアや窓を開けて
かぜとお
風通しをよくしておく



のどがかわく
前に
すいぶん えんぶん てい きてき
水分や塩分を定期的にとる



たいちよう
体調がよくないときには
むり やす
無理をせずに休む

ふ だん じゆうぶん すいみん
※普段から十分な睡眠、しっかり朝ごはんで体調を整えておくことも大切です
あさ
たいちよう ととの
たいせつ



じっとり、
だくだく... 汗あせについて

あせ
汗をかいたら...? ⇒ こまめにふきましょう!!

あせ
汗をそのままにしておくと、からだがかひえます。学校の体育室や
きょうしつ れいぼう
教室も冷房がついているので、もっとからだがかひえてしまいます。

きれいなタオルやハンカチで汗をしっかりふきとりましょう。

たくさんあせをかいたときには着がえも必要です。

また、汗が出た分、からだからすいぶん えんぶん
水分と塩分がなくなってしまいます。

なくなった分は『こまめに』『少しずつ』とりましょう。

すいぶん
水分は「のどがかわいた」と思う前に、とれるといいですね♪

