



梅雨が明けると、本格的な暑さがやってきます。暑さに体が慣れていない時期や、急に気温が上がった日などは、熱中症に注意が必要です。1学期の締めくくりの月を元気に過ごせるよう、健康観察や体調管理へのご配慮をよろしくお願いいたします。

定期健康診断は、全ての検診を滞りなく実施することができました。保護者・福祉園職員の皆様、事前の保健書類の提出や事後の受診にご協力いただき、ありがとうございました。所見のあった方には「結果のお知らせ」を配布しています。受診がお済みでない方は、ぜひお早目に医療機関の受診をお願いいたします。

7月の保健行事	
7日（金） AM	療育相談：希望者のみ

登校前に、健康観察を！

国立感染症研究所がまとめた6月5日から11日までの1週間（第23週）の5類感染症の患者報告によると、ヘルパンギーナとRSウイルス感染症、手足口病、新型コロナウイルス感染症、咽頭結膜熱（プール熱）が増加傾向にあり、全国的に、さまざまな感染症が流行している状況です。

学校では、6月中旬頃から腹痛や嘔吐、咳や頭痛、38～40℃の発熱症状による体調不良の人が急増しました。小学部低学年を中心に、多い日では、1日10人以上の欠席者や早退者がいました。

毎朝の登校前に、お家や園で体調を確認して気になる様子がある場合には、無理に登校せず、早めの休養や受診をお願いします。

なお、学校感染症に罹患した場合は「出席停止」となり、欠席扱いにはなりません。

出席停止期間が明け、登校する初日に「登校許可届」をご提出ください。

※「登校許可届」は学校のホームページから書式をダウンロードすることができます。



健康観察のポイント

- ☆よく眠れたか ☆朝ごはんはいつも通りに食べられたか ☆下痢や便秘はしていないか
- ☆頭痛、腹痛、体のだるさはないか ☆寒気や熱っぽい感じはないか
- ☆喉がイガイガする、咳がでることはないか ☆なんとなく元気がない等いつもと違う様子はないか

全国的に流行しているさまざまな感染症

感染症名	潜伏期間	感染経路	主な症状
ヘルパンギーナ	3～6日	飛沫、接触、 経口	発熱、咽頭痛。咽頭に赤い発疹がみられ、水疱になり、潰瘍となる。
RSウイルス	4～6日	飛沫、接触	発熱、鼻汁、咳、喘鳴。再感染を繰り返すが初感染時の症状が重い。新生児や乳児の重症化には注意が必要。
手足口病	3～6日	飛沫、接触、 経口	発熱、口腔・咽頭粘膜に痛みを伴う水疱ができ手足の末端に水疱ができる。
咽頭結膜熱	2～14日	飛沫、接触	高熱、咽頭痛、頭痛、食欲不振。結膜の充血や目やに。リンパ節の腫脹。など
感染性胃腸炎 (ノロウイルス・ロタウイルスなど)	ノロ:12～48時間 ロタ:1～3日	空気、飛沫、 接触、経口	突然始まる嘔吐や下痢。便や嘔吐物に多量のウイルスが排出され、強い感染源になる。
インフルエンザ	平均2日	飛沫、接触	急激に発症する。 悪寒、頭痛、高熱、倦怠感、咽頭痛、咳など
はしか（麻疹）	8～12日	空気、飛沫、 接触	発熱、咳、眼の充血や目やに。口内の粘膜に白い斑点。体全体に発疹。など

飲み物の糖分に気を付けよう！

皆さんは、水分補給のときに何を飲んでいますか。清涼飲料水（ジュース）には糖分がたくさん含まれています。糖分のとりすぎは生活習慣病やむし歯の原因になります。

また、糖分が多く含まれる飲み物を大量にとると、血糖値が急激に上がり、体がだるく感じるといった倦怠感などの症状がおきます。（ペットボトル症候群）水分補給について、見直してみましょう。

飲み物の種類	お水	お茶（無糖） 500ml	砂糖入りの コーヒー 190ml	スポーツ ドリンク 500ml	果汁 100% ジュース 500ml	炭酸飲料 500ml
角砂糖 3.3g	0個	0個	～3個	～8個	～15個	～17個

※角砂糖の個数は目安です。



熱中症を予防しよう！

【予防策】 体調を整える 十分な睡眠、朝ごはんで 塩分と水分を補給する 	こまめに水分をとる 清涼飲料水、炭酸飲料は 糖分のとりすぎに注意する 	具合が悪いときは無理をしない
【応急処置】 涼しい場所へ移動する 	衣服をゆるめ、体を冷やす （首、わきの下、足のつけ根） 	水分、塩分をとる

療育相談のお知らせ

本校では、毎月1回、精神科校医 熊代新先生（福島県の針生ヶ丘病院勤務）による療育相談日を設けています。お子様の発達に関することや、服薬のこと、日常生活の中で困っていること等に対して、相談を受けながら医師の立場から見立てや助言をお伝えできる機会です。

（主治医とは見立てや、助言内容が異なる場合もありますが、医師の一つの意見としてお伝えしています。）

7月7日（金）は定員に達しているため募集しません。

9月の療育相談日は22日（金）です。相談を希望される方は、下記の申込票をご記入の上、7月20日（木）までにご提出ください。

きりとり

〈 療育相談 申込票 〉 9月22日（金）の療育相談に申し込みます。

（小・中・高） _____ 年 _____ 組 児童・生徒氏名 _____

保護者・担当者氏名 _____

ご希望の相談時間 ①10:30～ ②11:00～ ③11:30～ ④12:00～

第1希望 _____ 第2希望 _____ 第3希望 _____

家庭・寮 → 担任 → 保健室