

保健だより 7月

はじめと暑い日々が続いています。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

4日（金）AM

療育相談：希望者のみ

熱中症を予防しよう！

毎年、暑くなる日が多くなり、熱中症になる危険性が高くなっています。熱中症は、気温や湿度が高い場所に長くいることで体温調節機能がうまく働かなくなり、体の中に熱がたまることで起こります。しっかりと予防をして、元気に過ごしましょう。

～熱中症の症状～



立ち眩み



めまい



吐き気

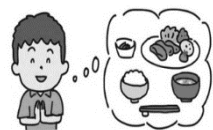


筋肉のこむら返り



頭痛

～熱中症予防のポイント～



朝ご飯をしっかりと食べる



十分な睡眠



のどが渇く前に水分補給をする



こまめな休憩



体調が悪い時は無理をしない

～熱中症の対応方法～



涼しい場所に移動する

衣服をゆるめ、体を冷やす
(首、わきの下、足の付け根)

塩分・水分補給をする

【今月の保健室】

今月は『歯』のお話

乳歯が抜けた、詰め物が取れた、と『歯』のトラブルで来室するお子さんは意外に多いです。口から血が出てます～！と来室したので、慌てて確認したら、歯肉炎からの出血だった、なんてことも。

『歯』は、食事だけでなく、運動をするときや声を出すとき、表情を作るときなどに大切な役割を担っています。さらに、永久歯は一生使うものなので、むし歯や歯肉炎にならないよう大切にしたいものです。

今年度の歯科検診も無事に終わり、所見のあった方には通知をお渡ししています。実は、本校は、耳鼻科や眼科に比べて、歯科の受診率が低いのです。プール参加に無関係であることや、そもそも歯科受診のハードルが高いことが原因だと思われます。

前述したとおり、永久歯は一生使い続けるもの。いつまでも、自分の歯でおいしくご飯を食べるために、ぜひ夏休み期間に受診し、治療や指導を受けてください。どうぞよろしくお願いします。

とはいえ、むし歯の治療は、お子さんにとって大変なことですよね。できれば、日頃からかかりつけ医をもち、むし歯や歯肉炎を予防することが一番いい…と分かっているけど、歯科通院は、ハードルが高く、なかなか行けない…という方も多いはず。

そこで！かかりつけ医で定期検診をしている皆さん！また、治療を受けている皆さん！
病院で検診や治療を受けられるようになるまでの苦労話や体験談、成功体験を、シェアしていただけないか？障害に理解のある病院（スモールステップに対応してくださるなど）の情報などもお待ちしております！
ます♪連絡帳への記載、メモ書き、お電話、どんな形でもOKです。（保健室へ一言添えてください）
ぜひ、ご協力くださいませ。悩んでいらっしゃる方の解決のヒントになるようなお話を「今月の保健室」コーナーでお知らせできればと思っています。よろしくお願いします！

☆おすすめかかりつけ医の情報を寄せてくださった皆様、どうもありがとうございました！

☆健康診断後、ちゃんと受診できるか不安でしたが、校医さんで治療が受けられました、という嬉しい報告をしてくださった方々もいました。校医さんにも、保護者の方々のお声をお届けします！

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。）
9月の療育相談日は26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、9月5日（金）までにご提出ください。

----- きりとり -----

〈 療育相談 申込票 〉 9月26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