

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御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御協力いただき、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

3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

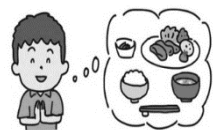


筋肉のこむら返り



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

「鼻血の来室が増えていきます！」

鼻は、粘膜が薄く、細い血管が多く集まっている部位です。ぶつけたり、いじったりすることで、鼻の粘膜が傷つき出血します。また、気温が高く、体温が上がると、血流量が増えて鼻血が出やすくなります。

鼻血が出たとき こんなことやってない？

✕ 上を向く



「下」を向き、鼻血が
のどへ流れない
ようにしよう
(鼻血は飲み込まない!)

✕ 首の後ろを叩く



止血の効果は
ないのでやめよう

✕ 鼻の上部の骨をつまむ



「小鼻」の部分で、
親指と人差し指で
強くつまもう

《 鼻血の正しい止め方 》

- ① 少し下を向く
- ② 小鼻の部分をやや強めにつまむ
- ③ 汚れた部分をきれいに拭く
- ④ 止血後はしばらく安静にする

- ・血が止まらない場合は、保冷材などで鼻の周囲や首の後ろを冷やします！
- ・頭を打って鼻血が出ている場合は直ちに医療機関の受診をしましょう！

夏の感染症対策

感染症という、秋～冬に流行するインフルエンザのイメージが強いかもしれませんが、夏にも、気をつけたい感染症はあります。

たとえば、咽頭結膜熱、流行性角結膜炎、手足口病、ヘルパンギーナなどです。6月から患者数が増えはじめ、7～8月にピークとなります。

タオルの貸し借りをしない（自分のものを使う）、しっかり手洗いをし、プールから上がった後は目を洗うなど、しっかり夏の感染症を予防しましょう。もし、感染症にかかってしまったら、症状がおさまるまで、涼しい部屋で安静にしましょう。こまめな水分補給も忘れずに！

出典：「健康教室」東山書房

～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25日(金)です。相談を希望される方は、下記を御確認いただき、9月4日(金)までにお申し込みください。

《療育相談の申し込みについて》

右のQRコードよりアクセスし必要事項の入力をしてください。

※日程調整後、面談日時について、担任を通じて御連絡します。

療育相談申し込み（9月）

