

ほけんだより 7月

令和5年7月3日

愛知県立一宮聾学校

保健室

すいえいがくしゅう

水泳学習がはじまっています ~プールでうつりやすい感染症~

かんせんしゅう

しゅっせきていし
☆出席停止になります

いんとうけつまくねつ
咽頭結膜熱(プール熱)



こうねつ、のどの痛み、目の充血

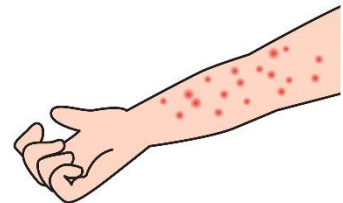
りゅうこうせいかくけつまくえん
流行性角結膜炎(はやり目)
きゅうせいしゅけつせいけつまくえん
急性出血性結膜炎(アポロ病)



めのじゅうけつ、めやに

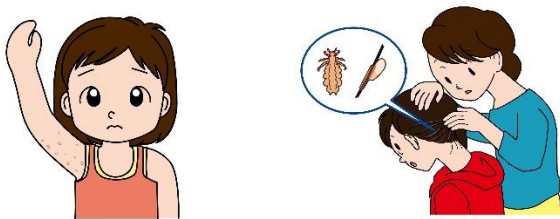
しゅっせきていし
☆出席停止にはなりませんが、
なお、ひか
治るまでプールは控えましょう

とびひ



☆プールは入れますが、タオルやビート板、クシは共有せず、
てあら
手洗いをしましょう

みず
水いぼ、しらみなど



うたが
疑わしい症状がある時は
どうこうまえ
登校前に受診し、医師の
しじ
指示に従ってください。



夏本番 熱中症に気を付けよう

がっこう
学校ではW B G T (暑さ指数)を測定しています。
さいきん
最近では「警戒」「厳重警戒」の値になることも増えてきました。

☆ 熱中症を防ぐ体づくり

すいみんじかん
睡眠時間をしっかりとる。
あさ
朝ごはんを食べて水分・塩分をチャージ!



☆ こまめに水分補給

すいぶんほきゅう
のどがかわいていなくても、こまめに水分補給をしましょう。
すいとう から
水筒が空になって、保健室で水を入れに来る人もよくいます。
すいぶん
たくさん水分をとることは良いことです!

☆ 熱中症になってしまったら...

てあし
手足のしびれ、頭痛、吐き気などの症状が出たら、すぐに涼しい
ばしょ
場所で体を冷やし、水分・塩分を補給することが大切です。

↓保健室横と職員室に掲示しています。

35℃以上	31℃以上	危険	運動は原則、中止すること。 できるだけ、外での活動は控えましょう。 すずしい場所で過ごしましょう。	🚫
31~35℃	28~31℃	厳重 警戒	激しい運動は禁止すること。 水分補給やきゅうけいをごまめにしましょう。	😞
28~31℃	25~28℃	警戒	活動内容に気を付けること。 激しい運動は慎重に行いましょう。	😟
24~28℃	21~25℃	注意	体調の変化に気を付けること。 少しでも元気がない時は休みましょう。	😌
24℃以下	21℃以下	ほぼ安全	熱中症の心配は少ないです。 しかし、水分補給やきゅうけいを忘れないこと。	😊



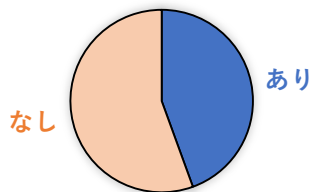
くび
首やわきの下、足の付
け根などの太い血管を
ひ
冷やすと良いです。



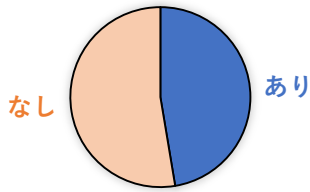
歯科検診がおわりました

いちのみやろうがっこう 一宮聾学校のみんなの歯の状態は・・・？ 虫歯があった人の割合です

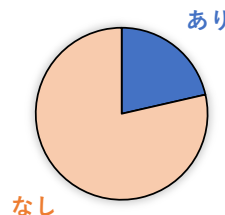
しょうがくぶ
小学部



ちゅうがくぶ
中学部

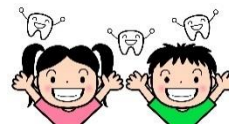


こうとうぶ
高等部



幼稚園は全員が虫歯ゼロでした！小学部・中学部では約半数の人に虫歯がありました。虫歯は放っておいても、治ることはありません。夏休みは受診のチャンスですので、まだの方はぜひ受診をお願いします。

ほかの検診でもまだ受診していないものがあれば、この機会に受診しましょう。



水分補給は大事！

の もの だけど その飲み物だいじょうぶ？

あま 甘いジュースばかり飲んでいませんか？

ジュースには多くの砂糖が含まれており、飲みすぎは肥満や虫歯につながってしまいます。



※角砂糖 1 個はスプーン小さじ 1 杯分です。

あま の もの と ちゅうい
甘い飲み物の摂りすぎには注意！
りょう き つ の
量に気を付けて、おいしく飲みましょう。



しがいせんたいさく わす 紫外線対策も忘れずに

きしやうちよう 気象庁のデータによると、日本の紫外線量は観測を始めた 1990 年台と比べ増加しているそうです。日焼けした肌も素敵ですが、紫外線は皮膚がんのリスクになることもあります。自分なりの紫外線対策ができると良いですね。



7月のスクールカウンセラー来校日

なやんでいることや、話をきいてほしいことはありませんか？ 相談予約は保健室前のポストでもできます。

14日(金) 18日(火)

