

# ほけんだより



平成22年7月20日 広島市立広島特別支援学校

## 1 夏休みを元気に過ごそう!

### ○ 栄養と水分をしっかりとうろう。

一日3回、食事をしっかり食べて元気に過ごしてくださいね。失われた水分や塩分をこまめに補給して、脱水症状や熱中症を予防しましょう。



### ○ 早寝早起きをしよう。



生活のリズムを崩さないように、夏休み中も学校へ通っているときのように規則正しい生活を送りましょう。体内時計が狂うと、体の疲れがとれにくくなります。

### ○ 夏の病気を予防しよう。

夏は、熱中症や食中毒といった病気が流行する季節です。これらの病気を予防するために、外出するときには帽子をかぶって出かけましょう。そして、外から帰ってきたら手洗いとうがいを忘れずに。また、食べ物には、よく火を通して調理することも大切です。



## 2 学校保健委員会の報告です。

7月8日に、学校医、学校歯科医、学校薬剤師の先生方やPTA 役員の方々に出席していただき、本年度第1回の学校保健委員会を開催しました。学校での取組や健康診断結果等を報告しました。その中より、各先生方のお話を掲載します。

### 耳鼻科 宮脇 浩先生

アレルギー性鼻炎は、花粉症のように季節による影響もあります。有病率は、一般的に全体の約10%と言われています。本校の検診においても同等の割合でした。

### 整形外科 渡 貞雄先生

整形外科検診では、側わんや扁平足の検診に加えて、麻痺や機能障害を診ています。麻痺や機能障害は、進行させないことが重要です。装具の活用等でお困りの場合は、健康相談を利用してください。

### 神経科 松田 文雄先生

興奮やパニックを起こした時に落ち着く場所の条件として、次のことが考えられます。

- ① 感覚を遮断する為に、周囲からの刺激が少ないこと。
- ② 不快な感覚を拡散できること。
- ③ 好ましい感覚が感じられること。

### 歯科 上田 裕次先生

むし歯を予防するために、食物をよく噛むことは重要です。一口30回を目標に噛むことを意識してみてください。

今年度は、中学部を中心に歯科保健指導を行っていきたいと思います。

### 薬剤師 永野 孝夫先生

給食設備点検及び屋内外のプール水質検査を実施しました。現段階では、学校生活に支障をきたすような問題はありません。