

ほけんだより 7月

No.4
令和3年7月 日
広島市立広島特別支援学校
保健室

もうすぐ夏休みです。感染症対策も大切ですが、夏休み中も規則正しい生活をし、暑さに負けない体を作りましょう！

1学期に実施できなかった健康診断ですが、2学期から再開することとなりました。詳しい日程については、後日お知らせします。

1 熱中症対策について

熱中症対策のポイント

水分補給

のどがかわいたと感じる前に、こまめに水分を。たくさん汗をかいたときは、スポーツドリンクで塩分も補給しよう。



ぼうし

日ざしが頭に顔に直接当たるのを防いでくれるよ。つばがついている、通気性のいいものを選ぼう。



休けい

木陰や屋根のある所など、涼しい場所で休憩しよう。汗をかきもっているのだから、ぼうしは外して。



こんな人は特に注意

- × いつも冷房が効いた部屋にいる
- × 運動をほとんどしない
- × 朝ごはんを食べていない
- × 夜ふかしをしている

あてはまる人は特に注意が必要です。急に暑くなった日や長い時間外に出る日などは、しっかりと熱中症対策を。



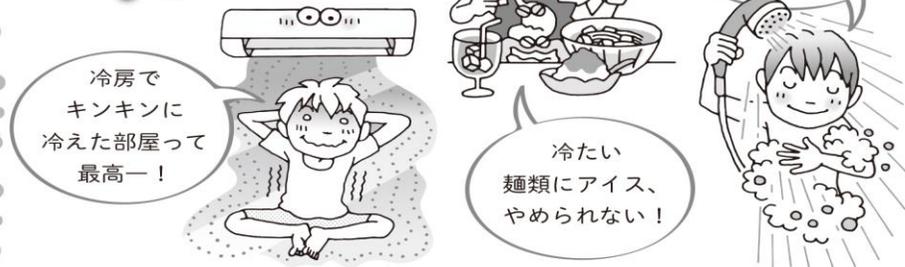
熱中症 症状別重症度

I度	めまいや立ちくらみ こむら返り 手足のしびれ など	涼しいところで休ませ、水分・塩分を補給する	
II度	吐き気 体がぐったりする 力が入らない など	衣服をゆるめ、氷のうなどで体を冷やす	
III度	全身のけいれん 呼びかけへの反応がおかしい まっすぐ歩けない など	すぐに救急車を呼ぶ	

2 夏休みの過ごし方について

感染症対策で室内で過ごす時間が増えたと思います。規則正しい生活を送る際に参考にされてください。

その夏の過ごし方 大丈夫？



冷房でキンキンに冷えた部屋って最高ー！

冷たい麺類にアイス、やめられない！

暑いからお風呂はシャワーだけ！

そのままだと... 夏バテ になってしまうかも

- 体がだるくなる
- 食欲がなくなる
- やる気が出なくなる

元気に過ごすためのアドバイス

冷えすぎた部屋にずっといると、体温調節がうまくできなくなります。室温は28℃くらいを目安に。

冷たいものとりすぎは下痢や便秘、食欲不振の原因になります。室温は28℃くらいを目安に。温野菜や汁物もプラスしてみよう。

昼間に冷房で冷えた体をぬるめのお湯につかって温めましょう。リラックスできて、よく眠れますよ。

3 コロナウイルス感染症を疑ったときの対応について

夏休み中にコロナウイルス感染症を疑った場合の参考にされてください。お子さんの体調面で変わったことがありましたら、学校にもお知らせください。

「風邪かな？」と感じたらまず電話を

<受診・相談の目安>
○息苦しさ(呼吸困難)、強いだるさ(倦怠感)、高熱などの強い症状 → **すぐに**
○発熱や咳などの比較的軽い症状があり、下記に該当する
・高齢、妊娠中、基礎疾患(糖尿病、心不全、呼吸器疾患等)がある、免疫抑制剤等を服用している、透析を受けている → **すぐに**
・上記以外で、症状が続く (**4日以上は必ず**)
※初期症状は様々であり、軽い風邪症状であっても早めの相談が大切です ※上記はあくまで目安です

かかりつけ医等、体調不良時に受診する医療機関があるか

ある方	ない方
かかりつけ医等の医療機関 事前に電話をして受診	コールセンター (積極ガードダイヤル) (ニー・ヨン・イチ・ヨン・ゴー・ロク・ロク) 082-241-4566 【24時間対応】 最寄りの医療機関をご案内します