

ほけんだより 6月

令和3年6月

愛知県立小牧特別支援学校 保健室

梅雨の季節になりました。雨が多くなると、普段元気な人も身体がだるかったり、気持ちがいそぐ感じがしますよね。疲れたなと思ったら、早めに寝たり、好きな音楽を聴いたりして、気持ちと身体をゆったりさせる時間を作りましょう！



6月の保健行事

日 時	時間	項目	対象学年	備考
8日 (火)	10:00 までに提出	尿検査 (予備日 3日目)	二次対象者 ・ 未提出者	※二次対象者の採尿キットは、事前に配布します。 ※採尿パック、脱脂綿が必要な方は担任へお知らせください。
10日 (木)	9:30	耳鼻科検診	小学部 ・ 未実施者	

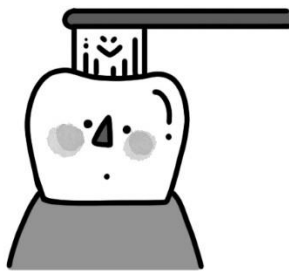
今月の保健目標

- ① 歯と歯ぐきの健康に心がけよう
- ② つゆ時の健康に心がけよう



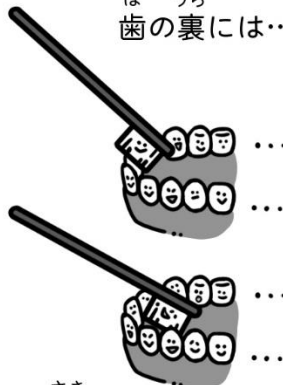
歯ブラシのさまざまな部分でみがこう

かみ合わせの部分には…



けさき ぜんたい
毛先の全体をあてる！

歯の裏には…



さき
「つま先」や「かかと」をあてる！

歯と歯肉のさかい目には…



けさき
毛先をななめにあてる！

熱中症予防のために

「熱中症」は、高温多湿な環境に長くいることで、徐々に体内の水分や塩分のバランスが崩れ、体温調節機能がうまく働かなくなり、体内に熱がこもった状態を指します。屋外だけでなく、室内でも何もしないときでも発症し、救急搬送が必要になることや、場合によっては死亡することもあります。

熱中症について正しい知識を身につけ、体調の変化に気をつけるとともに、周囲にも気を配り、熱中症による健康被害を防ぎましょう。



熱中症を予防するためには…

- ① **暑さを避けましょう**
 - ・涼しい服装、日傘や帽子、エアコンの積極的な活用をしましょう。
- ② **のどが渇いていなくてもこまめに水分をとりましょう**
- ③ **暑さに関する情報を確認しましょう**
 - ・身の回りの気温・湿度・暑さ指数（WBGT）の確認をしましょう。
 - ・「熱中症警戒アラート」も活用しましょう。
- ④ **屋外で人と2m以上離れているときはマスクを外しましょう**
 - ・暑熱環境でのマスク着用は熱中症リスクを高めます。
 - ・新型コロナウイルス感染症予防と熱中症予防を両立させましょう。



熱中症の症状

- ・めまい、立ちくらみ、手足のしびれ、筋肉のこむら返り、気分が悪い
- ・頭痛、吐き気、嘔吐、倦怠感、虚脱感、いつもと様子が違う

重症になると…

- ・返事がおかしい、意識消失、けいれん、身体が熱い など



熱中症が疑われる人を見かけたら…

- **涼しい場所へ**
 - ・エアコンが効いている室内や風通しのよい日陰など、涼しい場所へ避難させる。
- **身体を冷やす**
 - ・衣服をゆるめ、風通しを良くする。
 - ・皮膚に濡らしたタオルハンカチをあて、うちわや扇風機であおぐ。
 - ・氷のうや冷えたペットボトルなどを首の周り、脇の下、足のつけ根などにあてて冷やす。
- **水分補給**
 - ・水分・塩分、スポーツドリンクなどを補給する。

意識がない場合などは、すぐに救急車を呼びましょう！



医療的ケア情報 ～大浦看護師より～

「私事ですが、この度、第3子妊娠により、5月いっぱいまで退職することとなりました。学校看護師として未熟な私ですが、たくさんの方に支えられ子供たちの笑顔に元気をもらいいつも楽しく仕事をさせてもらいました。保護者の方や先生方、たくさんの方に体調を気遣っていただき、とても安心した妊婦生活を送ることができました。感謝の気持ちでいっぱいです。予定日は8月ですが、元気な子を産んで落ち着いた頃に機会があれば戻ってきたいと思っています。その時はよろしく願いいたします。（大浦英美）」

大浦看護師の代わりに6月から新しい看護師が勤務できるように準備が進んでいます。保護者前研修等でお世話になります。よろしく願いいたします。

（保健主事 山口）

