



こんげつ ほけんちくひょう なつ げんき す  
今月の保健目標 夏を元気に過ごそう！

れいわ ねん がつ  
令和4年7月  
あい ち けんりつ こ まきとくべつ し えんがっこう ほけんしつ  
愛知県立小牧特別支援学校 保健室

## ワクワク・ドキドキしよう☆

夏は、楽しいイベントがたくさんあります。また7月21日からは夏休みですね。夏休みはどのように過ごしますか？せっかくの長いお休みだから、興味のあることや好きなことを追求してみてはどうでしょうか？運動したり、楽器を弾いたり、読書をしたり、何かに夢中になって心がワクワク・ドキドキすると、きっと毎日が楽しく、充実するはずです。ワクワク・ドキドキの日々を楽しみ、新しい自分に出会いましょう。



## SNSの書き込みに気をつけよう！

まわりの友達だけでなく、多くの人々とやりとりができるSNS。便利に楽しくコミュニケーションができるツールですが、基本のルールやマナーを知らないと、言葉の行き違いから思わぬトラブルが起こったり、危険なことに巻き込まれたりする恐れがあります。悲しく辛い思いをしないように、気を付けましょう。

- ①人の悪口を言ったり、批判したりしない
- ②個人情報（住所や名前、年齢、学校名など）を書かない
- ③自分や友達の写真を勝手にアップロードしない
- ④知らない人と、直接会う約束をしない



## 医療的ケア情報

年度当初にお配りした「令和4年度 年間行事予定表」から、第2・3回の指導医訪問の日程が、指導医の先生の御都合により変更になりました。訂正をお願いします。

〈変更前〉

第2回 9月16日(金)  
第3回 1月20日(金)

〈変更後〉

第2回 9月15日(木)  
第3回 1月19日(木)

し  
知っておこう！

# 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かったり、体内に熱がこもったりした状態を指します。屋外だけでなく室内で何もしていないときでも発症し、救急搬送されたり、場合によっては死亡したりすることもあります。熱中症について正しい知識を身に付け、体調の変化に気をつけるとともに周囲にも気を配り、熱中症の健康被害を防ぎましょう。

## 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

## 重症の症状

返事がおかしい、意識消失、けいれん、体が熱い

## 暑さを避ける

### 屋内では…

- 扇風機やエアコン温度を調整
- 遮熱カーテン、すだれ、打ち水を利用
- 室温をこまめに確認
- WBGT値も参考に

### 外出時には…

- 日傘や帽子の着用
- 日陰の利用、こまめな休憩
- 気温が上がる日は、外出の時間帯や経路を工夫する



### 体の蓄熱を避けるために…

- 通気性のよい、吸湿性・速乾性のある衣服を着用する
- 保冷剤、氷、冷たいタオルなどで、体を冷やす

## こまめに水分を補給する

喉の渇きを感じなくても、こまめに水分・塩分、経口補水液などを補給する。

## 熱中症が疑われる人を見かけたら

涼しい場所へ・体を冷やす・水分補給  
※自力で水が飲めない、意識がない場合は、すぐに救急車！



## 気をつけたい7つの項目

暑さに負けない体力づくりをしましょう。日常的に適度な運動を行い、適切な食事、十分な睡眠をとるようにしましょう。



気温・温度の高い中でのマスク着用は要注意です。屋外で人と十分な距離を確保できる場合には、適宜マスクを外しましょう。



普段から汗をかく機会が少ない場合は、汗が出づらく、体温が下がりにくいです。気温が高いにもかかわらず、汗をかかないときは注意が必要です。

外出前には事前に日陰のある場所を確認し、外出先ではできるだけ直射日光の当たる場所を避けて、室内や日陰などでこまめに休みましょう。

汗をかきにくい人や、暑さや喉の渇きを感じるのが苦手な人がいます。また、軍椅子を利用していると、地面からの照り返して熱を受けやすく、背中とお尻が軍椅子と密着しているため熱がこもります。こまめに水分を摂り、冷却グッズを活用しましょう。



こまめに検温するなど体調を確認し、体調が優れない日は外出を控えましょう。



体調が優れないときは積極的に周囲に助けを求めましょう。また、体調が優れない様子の人が見えたら、声をかけましょう。

