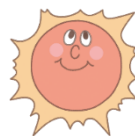


保健だより 7・8月号



令和3年7月20日
富山県立しらとり支援学校
保健室



保健目標 : 夏を健康に過ごそう

○夏季休業中の受診について○

夏季休業中に受診を予定されている場合は、7/19(月)お渡しした連絡票を受診の際に主治医に提出し、記入をご依頼ください。



○保健関係配付物○

7月20日に、以下の保健関係書類を配付します。9月1日に回収させていただきますので、担任へ提出してください。

<配布物>

- ① 健康チェック表(8月分) 1枚
- ② 夏季休業中の健康調査
- ③ 歯みがきカレンダー



○9月の保健行事予定○

延期していました(中・高)耳鼻科検診を9月に実施することになりました。期間が開いてしまったため、再度、問診票を取り直しさせていただきます。お手数をおかけしますが、ご協力お願いします。

問診票は9月1日(水)に配付します。9月3日(金)までに提出してください。寄宿舎生は、9月6日(月)に提出してください。

9月 8日(水) 13:25~ 中・高 耳鼻科検診 (問診票あり)

9月22日(水) 9:30~ 修学旅行事前内科検診(中3・高3、内科検診未受診者)

○食中毒を予防しましょう○

食中毒の予防には以下の3原則が保たれていることが大切です。賞味期限の確認や、調理方法についてご留意ください。

つけない



手洗いをしっかり行う。
調理器具を清潔に保つ。
食材をまとめて保存しない。

ふやさない



調理済みの食品はすぐに食べる。
賞味期限を確認する。

やっつける



中心部までしっかり加熱する。
温めなおしは沸騰させる。

○新型コロナウイルス感染症予防について○

ワクチン接種が進みつつありますが、各自治体によって開始時期は異なります。ワクチン接種対象になる場合は、自治体からワクチン接種証が届きます。広報紙やホームページに掲載されていますので、ご確認ください。外での活動が増える季節です。家族以外や大人数（5人以上）での飲食は控え、施設使用後や活動後は手洗いをすることを心掛け、引き続き、感染予防に努めましょう。

冷房を使っている間も1時間に一度、もしくは常時15cm程度対角線上の窓を開けて換気を行いましょう。

- ☆ **自分を守る** 手洗い、手指消毒・マスクの着用
(不織布マスクが望ましいです。予備を持ち歩きましょう。)
- ☆ **かからない** 密の回避(不要不急の県外移動や人混みを避けましょう。)
- ☆ **うつさない** 早めの休養(体調不良の際は、無理をせず休養しましょう。)

○熱中症予防対策について○

本校では、熱中症アラート(環境省)や外気温を定時測定し、外での活動や安全に努めています。ご家庭でも、引き続き以下の点についてご留意願います。

- ☆ 十分な水分の摂取 (外出時には、水分を補給できるよう水筒を持参しましょう。)
- ☆ 睡眠時間の確保 (寝不足になると、熱中症にかかるリスクが高まります。)
- ☆ 朝食の摂取 (糖分や水分、ビタミンを補給する大切な食事です。)
- ☆ こまめな着替え (濡れたまま過ごしていると、汗が乾かず熱がこもってしまいます。)



※ 熱中症の症状があった場合は、保健室で休養しながら観察を行い、水分補給をします。おう吐や発熱または症状が改善しない等の場合は、電話連絡で下校方法の相談をさせていただく場合があります。

○夏季休業中の過ごし方○

なんでもバランスよく食べて、健康な体を作ろう。

☆ 果物や野菜を多くとって、体の調子を整えましょう。

つめたいものの、とりすぎに注意しよう。

☆ 冷たいものをとりすぎると、体が冷えすぎてだるさや疲れを感じやすくなります。清涼飲料水には、糖分を多く含むものもあります。量や取る時間を決めましょう。

やすみながら、適度な運動を続けよう。

☆ 早朝や夕方の涼しい時間を利用して、簡単な体操やストレッチを毎日取り入れましょう。

すっきり目覚めるために、早く寝よう。

☆ 朝、涼しい時間に目覚めるために、夜寝る前はゲームやテレビを消して、目と脳を休めましょう。

みずの事故には、気を付けよう。

☆ 川や海には一人で近づきません。雨が降った後の、用水路にも注意しましょう。



○夏季休業中の病気やケガについて○

休業中に急な病気やケガに見舞われ入院治療を受けることになった場合や、学校生活で配慮が必要となる場合は、学校にお知らせください。