

ほけんだより 7月

令和5年6月30日
東京都立矢口特別支援学校長
濱野 建児

7月の保健目標 熱中症に気をつけよう

7月の保健目標は、『熱中症に気をつけよう』です。梅雨で気温と湿度が高く、体調を崩しやすい時期です。生活のリズムが変わることで、体力が低下し、疲れやすくなります。

また、水分補給のときに、冷たい飲み物を一気に摂ることで、胃液が薄まり胃の働きが悪くなります。その結果、食欲が低下したり、食べた物を栄養として吸収できなくなったりします。生活のリズムを一定にすること、冷たいものを飲みすぎないことが大切です。

暑い日が続いています。十分な睡眠時間と適した生活リズムで毎日を積み重ねていきましょう。

<夏の感染症が流行しています!!>

6月下旬から東京都では夏風邪の一種である「ヘルパンギーナ」の流行警報が発令されています。体調に変化が見られましたら、医師の診察を受けていただきますよう、お願いいたします。

【ヘルパンギーナ】

症状	<ul style="list-style-type: none"> 発熱（38℃以上が多い）が、2～4日続く。 嘔吐、不機嫌、食欲不振、咽頭痛、全体倦怠感。 のどに赤い小疱疹（2～5mm）が見られる。
感染経路	<ul style="list-style-type: none"> 飛沫、経口、接触感染。 排せつされた便から感染することがあります。
潜伏期間	<ul style="list-style-type: none"> 2～4日
予防方法	<ul style="list-style-type: none"> 手洗いやうがいや消毒の励行

*ヘルパンギーナは「学校において予防すべき感染症」です。罹患した場合は医師の判断により出席停止となります。

定期健康診断が終了しました。結果を記録した「わたしのけんこう」を、夏休み前に配付いたします。異常や疑問が見つかった方は、夏休みを利用して受診することをおすすめします。御協力ありがとうございました。

※「わたしのけんこう」は返却不要です。





月	火	水	木	金	土	日
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
<small>たいじゅうぞくてい</small> 体重測定 <small>しょう ねん</small> 小4・5・6年 	<small>たいじゅうぞくてい</small> 体重測定 <small>ちゅうがくぶ</small> 中学部 	<small>たいじゅうぞくてい</small> 体重測定 <small>しょう ねん</small> 小1・2・3年 				
10	11	12	13	14	15	16
		<small>けんこうそうだん</small> 健康相談 9:00 				
17	18	19	20	21	22	23
<p> <small>がっき おも にゅうがくじ そうだん にゅうがくじ てんにゅうじ ぜんいんたいしょう おこな</small> 1学期は、主に入学時相談（入学時、転入時全員対象）を行います。 </p> <p> <small>にゅうがくじ そうだんい がい そうだん ばあい たんにん し</small> 入学時相談以外で相談がある場合は、担任までお知らせください。 </p>						
24	25	26	27	28	29	30

がっこうい きんむさきへんこう し
 < 学校医勤務先変更のお知らせ >

がんかこうい とみたまさひこせんせい きんむさき がついつたち へんこう
 眼科校医 富田匡彦先生の勤務先が7月1日より変更となります。

へんこうまえ <変更前> へんこうご <変更後>
びょういん いすゞ病院 → さいせいかいよこはましとうぶびょういん 済生会横浜市東部病院