

# ほけんだより 7月

令和6年7月1日  
東京都立矢口特別支援学校長  
阿出川 千賀子

## 7月の保健目標 熱中症に気を付けよう

7月の保健目標は、『熱中症に気を付けよう』です。今の時期、「梅雨型熱中症」に注意が必要です。暑さに慣れてない時期に、日常生活の中で自分でも気が付かないうちに脱水症状と体温の上昇が進むことが特徴です。運動をしていない場合でも室内でも熱中症になります。特に湿度の高い梅雨は汗が蒸発せず、熱が身体にこもって体温を下げにくくなり、熱中症のリスクが高まります。夏を元気に過ごすために、今からまめな水分補給など意識しながら過ごしていきましょう。

**部屋の温度・湿度をこまめに確認する**  
高温多湿ではないですか?  
30.5℃  
70%

**のどがかわいていなくてもこまめに水分を補給する**  
汗をかいたときは塩分も!

**適切な室温(目安は28℃以下)に保つ**  
エアコンの除湿機能も活用しよう!

**夜間(就寝中)の熱中症にも注意しましょう。**  
適切にエアコンなどを使い、寝る前の水分補給も忘れずに!

### \*\*「熱中症警戒アラート」を活用しましょう\*\*

熱中症の危険が高いと予想される日の前日の夕方、または当日の早朝に、都道府県ごとに「熱中症警戒アラート」が発表されます。環境省のLINEアカウントを登録しておく、この情報を受け取ることができます。



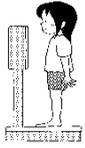
### 「手足口病」が流行、東京都が警報を発表しました

大田区としても、警報レベルに達しているため、注意が必要です。手足口病は出席停止となる感染症です。登校の際は、「出席停止解除願ひ」の提出をお願いします。

**\* 症状 \***  
手のひらや足の裏、指と指の間、唇や口の中に小さいポツポツができます。喉が痛み、38度前後の熱が出ることもあります。一般的に軽症で、1週間程度で治ります。潜伏期間は2～4日と言われています。

**\* 感染経路 \***  
飛沫感染、経口感染、接触感染  
症状がおさまった後も、便の中にはウイルスが含まれるため(2～4週間)、トイレの後やおむつ交換の後、本人、介助者も石けんを使った丁寧な手洗いを心掛けましょう。



月	火	水	木	金	土	日
1	2	3	4	5	6	7
<b>体重測定</b> <b>中学部</b> 	<b>体重測定</b> <b>小4・5・6年</b> 	<b>体重測定</b> <b>小1・2・3年</b> 				
8	9	10	11	12	13	14
	<b>健康相談</b> <b>9:00</b> 					
15	16	17	18	19	20	21
<div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p>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  1学期は、主に入学時相談（入学時、転入時  ぜんいんたいしやう おこな  全員対象）を行います。  にゅうがくじ そうだんいがい そうだん ぼあい たんにん  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> </div>						
22	23	24	25	26	27	28
29	30					

ていきけんこうしんだん しゅうりやう けっか きろく  
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。異常や疑いがみつかった方は、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。

