

ほけんだより 7月

令和2年7月1日発行
No. 3
稲川支援学校 保健室

今年度は新型コロナウイルス感染拡大予防の観点から、学校医による各定期健康診断が延期となったため、2学期の実施に向け、日程を調整しているところです。

これまで学校で実施した尿検査や心電図検査結果については、異常がない場合は通知していませんが、精密検査が必要な場合は、すでに個別通知しています。今年度は、2学期の各学校医による健康診断終了後に、結果をまとめて通知する予定ですのでご理解ください。

なお、6月に実施した視力検査結果、眼科医の検査が必要な児童生徒には個別に通知しますので、週末や夏休みを利用するなどして、受診するようお勧めします。

ご不明な点がありましたら、遠慮なく保健室にご連絡ください。

保健目標：夏を健康に過ごしましょう。

7月の身体測定予定

9 (木) 小学部 1・2・3年
10 (金) 小学部 4・5・6年
14 (火) 高等部 3年 16 (木) 中学部 17 (金) 高等部 1・2年

*夏休み前に結果を配付しますので、夏休み中、急激な体重の増減がないよう、健康管理に活用してください。

フッ素洗口実施中!

今年度も小学部、中学部の希望者が週に1回、給食後にフッ素洗口を実施しています。今年度は感染症予防のため、児童生徒が過密にならないよう小学部17名は水曜日、中学部17名は火曜日に各教室で実施しています。

教室での歯みがき後、1分間、フッ化物洗口液 10ml でぶくぶくうがいをし、洗口液を吐き出します。うがいが難しい場合は、学級担任がブラッシングの支援を、また1分間のうがいが難しい場合は、20~30秒程度のうがいをするなど児童生徒の実態に応じた方法で実施しています。

食後の歯みがきで口腔内を清潔に保つことは、むし歯予防の基本です。

学校でのフッ素洗口だけでなく、家庭でも歯の健康を大切にしてください。



手洗い vs コロナウイルス 勝つのは手洗い!

コロナウイルスは体に入ると増殖できますが、物の表面にくっつくだけなら時間がたつと壊れてしまいます。でも、くっつく物によって **24~72時間** くらい、感染する力を持っています。この間にウイルスを触ると、手についたウイルスが体の中に入ってくる危険が…!

そこで、手洗い。

- ① 流水で洗うと、ウイルスは流れていきます。
- ② 石けんの手洗いは、コロナウイルスの表面の膜を壊して感染する力を失わせるので、もっと効果的。

指先、指の間、手首、手のひら
など、ウイルスが残りやすいところを念入りに洗えば、手洗いの完全勝利!

別添リーフレット：熱中症予防×コロナ感染予防で「新しい生活様式」を健康に! 環境省・厚生労働省発行

裏面：熱中症について～要注意の症状・応急処置



めまいや立ちくらみ



手足の筋肉のけいれん



だるさや吐き気

熱中症

こんな症状があれば
要注意!



汗をかかない
または、汗がひどい



40℃以上の高体温



熱中症予防×コロナ感染予防で「新しい生活様式」を健康に!

- ◇環境省・厚生労働省発行リーフレットを添付しましたので、参考にしてください。
- ◇屋外や体育館での運動・体育の授業では、マスクをはずすよう指導しています。



熱中症の 応急処置

涼しい場所へ移動し、衣服を緩め、安静にする。



首筋・わき・足の付け根を冷やす。



水分・塩分を補給する。



『119番通報』

呼びかけに答えられないなど、意識がなければ救急車を呼ぶ。