

# ほけんだより 7月

平成29年7月3日発行  
No. 5  
稲川支援学校 保健室



今月は1学期のまとめの月。4月から続いていた健康診断が先日終わりました。健康手帳で結果をお知らせしますので、ご覧ください。視力検査や聴力検査については、小学部低学年などの場合、正確な検査ができない場合が多くあります。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。

今月は各学部でプール学習や水泳教室が行われますので、登校前の健康観察をよろしくお願ひします。



## \* 健康手帳について \*

目を通しましたら、確認印を押し、夏休み前に学級担任に提出してください。

**身体測定** 7月5日(水) 小学部  
14日(金) 中学部  
18日(火) 高等部

## 7月の保健目標:夏を健康に過ごしましょう。



運動時の水分補給のポイントは

軽い脱水症状のときは、まだのどが渇いた感じがしません

だから、夏は忘れずに水分補給!

- ・運動を始める前に水分補給。
- ・のどが渇く前に水分補給。
- ・激しい運動をするときには30分に1回の水分補給。
- ・大量に汗をかいたら、スポーツ飲料などで塩分も補給。
- ・冷たい飲料で水分補給。



## 夏に流行る!! 3つの感染症

### 手足口病

口の中や手のひら、足の裏に2~3mmくらいの赤い発疹や水ぶくれができます。熱はあまり高くなりません。

### ヘルパンギーナ

突然高熱が出て、強いのどの痛みがあります。のどに水ぶくれができます。

### 咽頭結膜炎 (プール熱)

発熱して、のどが真っ赤で痛くなります。目の痛みとかゆみがあります。

**治療は** まず水分補給。食事は、やわらかくて、刺激や塩味の少ないものを。それから十分な休養です。

**予防は** 「手洗い・うがい」と睡眠をたっぷりとって体力アップ。

プール熱はタオルの共用に気を付けて



感染症予防の基本=手洗い・うがい・十分な栄養と睡眠