

ほけんだより



なつやす ころ
夏休み号

令和4年7月20日

渋川特別支援学校 保健室

いよいよ夏休みがはじまります!

みなさんが楽しみにしていることはなんですか。1学期の疲れもたまっていると思いますので、少し休みながら夏休みを楽しんでください。また、1学期を通して、できたこと・できなかったことを振り返り2学期に活かせるといいですね。暑い日が続きますので、体調を崩さないように気を付けて過ごしましょう!

<夏休みの目標>

☆暑さに負けずに元気に
過ごそう

☆規則正しい生活をしよう



保護者のみなさまへ*保健室からの配付物について

※下線のあるもの(①~⑤)は、夏休み明けに保健室に提出してください。

	配付物	内容
全 員	●ほけんだより	夏休みの過ごし方、2学期の提出物などについてお読みください。
	●①夏休み健康チェックカード ●②歯みがきカレンダー	夏休みに気をつけてほしいことが書いてあります。2学期始業式に提出してください。できる人は自分で書かせてください。
	●③健康カード	黄色の紙です。1学期の健康診断の結果一覧が記入してありますので、ご確認ください。治療が必要な人は、夏休み中に必ず治療を済ませるようお願いいたします。受診後は、結果を学校に提出してください。
対 象 者 の み	●④乗り乗り体重チェック 	ピンク色の紙です。6月、または7月の身体測定の結果、肥満度が20%以上(軽度肥満)の人、または以下の項目に当てはまる人にお渡しします。 ・腹囲(小学生75cm以上、中学生80cm以上) ・腹囲÷身長=0.5以上 *夏休み中に体重が増えすぎないように、ご指導ください。
	●⑤災害時用の薬 	薬の変質を防ぐため、4月にお預かりしました災害時用の薬・頓服薬を、一度返却いたします。必ず中身を入れ替えて、学年・クラス・名前をご記入いただき、2学期始業日に再度ご提出ください。(3日分) ※薬の変更があったときは(量も含め)、お手数ですが、新しく与薬指示依頼書をご提出ください。(依頼書はホームページからダウンロードできます。)

1学期も、新型コロナウイルス感染症予防対策にご協力いただき、ありがとうございました!

夏休み中も、こまめな手洗い、検温で、感染症予防対策をお願いします!

◆毎日検温して、体調を確認してください。

◆周りに人がいないところでは、マスクをはずす等、熱中症に気を付けてください。





熱中症とは…

暑い環境で、めまい、頭痛、吐き気、嘔吐、全身のけいれんなどの症状が起こることをいいます。予防するためには、下の①～④が大切です。

- ① こまめに水分補給をすること
- ② 外では帽子をかぶること
- ③ 生活リズムを整えること
- ④ 暑いときには無理な運動はしない

コロナ×熱中症 ～暑い季節に気をつけてほしい感染症×熱中症対策～

マスク

水分補給

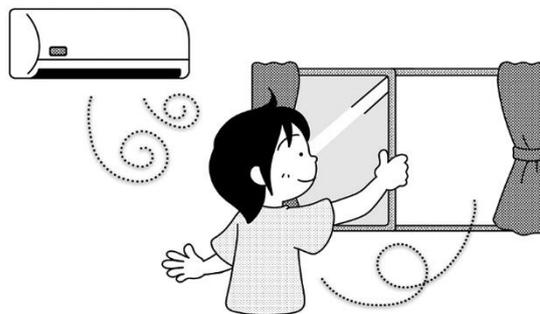
マスクで潤っていると勘違いしないで、こまめに水分補給をしよう



時間を決めて、飲めるといいね♪

エアコン

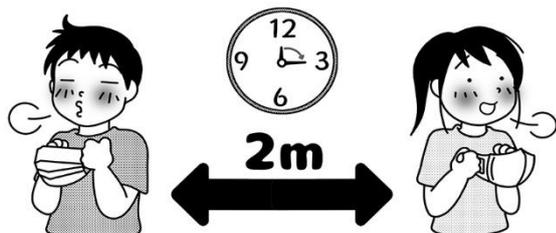
換気



エアコンはとめずに、こまめに換気をしてね。

時間

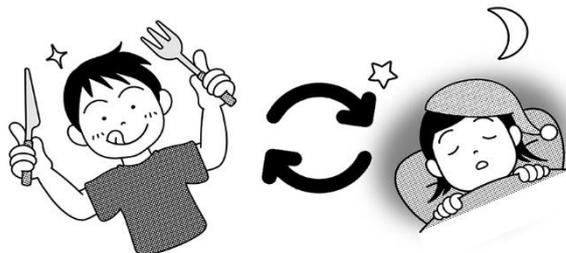
距離



距離をとって、マスクをはずそう。ただし、長時間にはならないでね。

食事

睡眠



コロナや熱中症に負けない体力作り、基本は、食べて、寝ることです！



<夏休み明けの保健行事予定>

- 8月30日(火) 中学部 身体計測
- 8月31日(水) 高等部 身体計測
- 9月 1日(木) 内科検診(全校) 13:00～
- 9月 2日(金) 小学部 身体計測



水分補給は



こまめに+少しずつ