

# ほけんだより



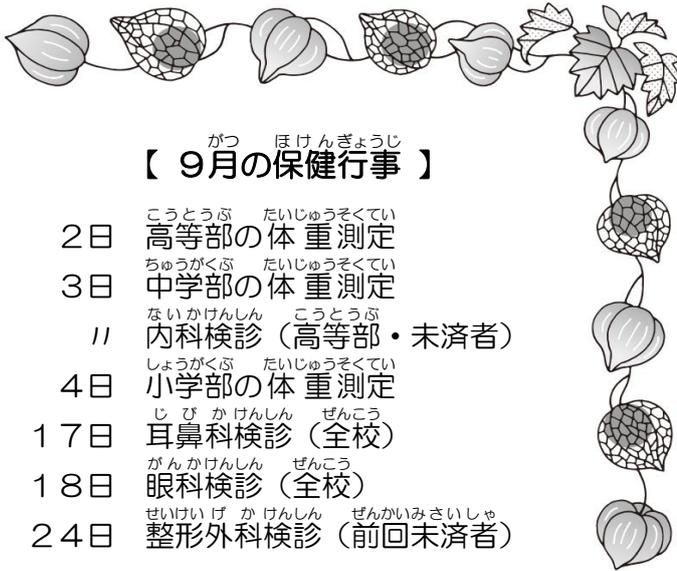
令和2年8月26日  
佐賀県立うれしの特別支援学校  
ほけんしつ

## 9月の保健目標

- 〇熱中症を予防しよう
- 〇生活のリズムをつくろう

## さあ！学校がはじまりました！

みなさん、夏休み中は元気に過ごせましたか？  
いつもより少し短い夏休みとなりましたが、色々な思い出ができたのではないのでしょうか。ぜひ休み中のお話をお友達や先生にもきかせてくださいね。



## 【9月の保健行事】

- 2日 高等部の体重測定
- 3日 中学部の体重測定
- 11日 内科検診（高等部・未済者）
- 4日 小学部の体重測定
- 17日 耳鼻科検診（全校）
- 18日 眼科検診（全校）
- 24日 整形外科検診（前回未済者）

※今年度はコロナウイルス感染予防のため、耳鼻科検診時は鼻と耳のみの検診とし、口腔内は除きます。（健診時はマスク着用し、3蜜をさけておこないます）  
本校キャラクター「トッピー」



## ＜県内の感染症情報＞

8月19日発表分

- ① ヘルパンギーナ（106名）
- ② A群溶血性レンサ球菌咽頭炎（25名）
- ③ 突発性発疹（11名）
- ④ 感染性胃腸炎（9名）
- ⑤ R Sウイルス感染症（4名）

### ※新型コロナウイルス感染症

（佐賀県内 224名）8/24 付

ヘルパンギーナとは？

乳幼児に多く見られるウイルス感染症で夏風邪のような症状です。型がいくつかあるため、何度もかかる場合があります。

コロナウイルス感染症予防のため、引き続き学校でのマスク着用のご協力をおねがいします。

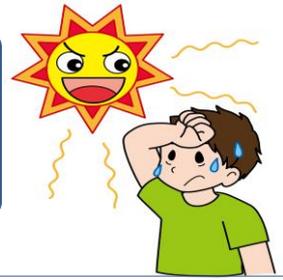
かんき たいせつ

## 換気は大切！

★この時期に欠かせないクーラー。しかし、クーラーは部屋の空気を冷やすだけで、空気の入れかえが出来ません。感染症予防として1時間に10分程度、対角線上の窓（2か所）を開けて、空気の入替えをしましょう。



# ☆まだまだ注意が必要! 熱中症☆



★環境省と厚生労働省より「新型コロナウイルスを想定した『新しい生活様式』における熱中症予防」の指針が出されています。要点のみ抜粋していますのでご一読ください。

- 【マスク着用】**  
高温や多湿といった環境下でのマスク着用は、熱中症のリスクが高くなるおそれがあるので、屋外で人と十分な距離（少なくとも2m以上）が確保できる場合には、マスクをはずすようにしましょう。
- 【エアコン使用】**  
新型コロナウイルス対策のためには、冷房時でも窓開放や換気扇によって換気を行う必要があります。
- 【涼しい環境】**  
少しでも体調に異変を感じたら、速やかに涼しい場所に移動することが、熱中症予防に有効です。
- 【健康管理について】**  
「新しい生活様式」では、毎朝など、定時の体温測定、健康チェックをお願いしています。これらは、熱中症予防にも有効です。日ごろからご自身の身体を知り、健康管理を充実させてください。また、体調が悪いと感じた時は、無理せず自宅で静養するようにしましょう。

## 症状と応急処置

<p><b>熱けいれん</b> 軽度</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●足、腕、腹の筋肉に痛みをともなっただけいれん</li> </ul>		<p>生理食塩水を補給し、涼しい場所で安静にさせる。</p>
<p><b>熱失神</b> 軽度</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●脈や呼吸が速くなる</li> <li>●顔色が悪くなる</li> <li>●唇がしびれる</li> <li>●めまい・失神</li> </ul>		<p>涼しい場所に運び、衣服をゆるめ、頭を低くして寝かす。水分を補給する。</p>
<p><b>熱疲労</b> 中等度</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●全身倦怠感・脱力感</li> <li>●めまい</li> <li>●吐き気・おう吐</li> <li>●頭痛</li> </ul>		<p>体を冷やしながら、できるだけ早く病院に連れていく。</p>
<p><b>熱射病</b> 重症</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●異常な体温の上昇</li> <li>●意識障害</li> <li>●吐き気</li> <li>●めまい</li> <li>●ショック状態</li> <li>●死亡</li> </ul>		

## 夏の水分補給のポイント

一度に大量に…は厳禁!

大量に飲んでも、胃にたまり食欲低下の原因に!

1. こまめに少しずつ飲む
2. のどが渇く前に飲む
3. 冷やし過ぎない

水分補給には、  
★水 ★麦茶  
★スポーツドリンク  
などがおすすめです。



★学校ではその日の最高気温と暑さ指数からの警報を毎日校内に掲示し、運動量をへらしたり、クーラーで室温を調整するなどの熱中症予防につとめています。熱がこもりやすい児童生徒さんもおおくいらっしゃいますので、朝晩涼しく感じるまではまだまだ注意が必要ですね。

