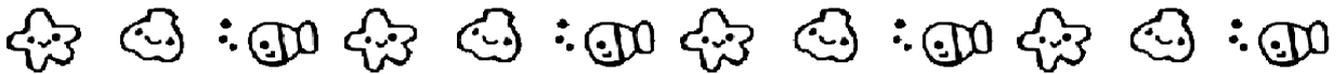


# ほけんだより 7月

令和6年7月1日  
都立鹿本学園校長  
堀江 浩子

真夏を感じる日も多くなってきました。夏の始まりといえば、暑さになれていないこともあり、熱中症が気になります。体が暑さに慣れていないと、運動などで激しく動いていなくても熱中症になる危険が大きいです。がんばりすぎず、こまめな休憩と水分補給、を心掛けてください。



## 虫刺され と 日焼け

夏の肌トラブルで多いのが、虫刺されと日焼けです。お出かけの前には予防対策をするとともに、なってしまったときには、早めの処置を心がけましょう。



| 虫刺され  |          | 日焼け  |
|---|----------|--|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>患部をきれいに洗って冷やす</li> <li>皮膚に虫の針や毛が残っている時には、取り除く</li> </ul>                             | 処置       | <ul style="list-style-type: none"> <li>冷たいタオルやシャワーなどで冷やす</li> <li>保湿をする</li> <li>水分補給をする</li> </ul>        |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>かゆみ、痛み、腫れがひどい</li> <li>刺された後に全身にじんましんが広がったり、顔色や呼吸状態が悪い、意識がもうろうとする時は119番通報</li> </ul> | こんな時は病院へ | <ul style="list-style-type: none"> <li>冷やしても赤みやほてりが治まらない</li> <li>ひりひりした痛みが続く</li> <li>水ぶくれができた</li> </ul> |



## 汗、こまめにふこう



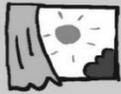
汗にふくまれる塩分・尿素・雑菌は  
あせも・肌荒れ・ニオイの原因に…

汗が蒸発する際に体の表面の熱を奪っていくこと（「気化熱」といいます）で、体が暑くなりすぎるのを防いでいます。

汗をそのままにしておくと、体が冷えます。清潔なタオルでしっかり拭き取りましょう。たくさん汗をかいた後は、着替えも大切です。

汗が出た分、体から水分が失われています。水分を「こまめに」「少しずつ」とりましょう。

# 室内でも熱中症対策が必要です!



総務省 消防庁のデータ(令和5年5月~9月)によれば、  
熱中症の発生場所の約4割が「住居」(敷地内全ての場所を含む)だそうです。  
次のような点に留意して、室内でも熱中症を予防しましょう!



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?



適切な室温  
(目安は28°C以下)に保つ

エアコンの除湿機能も活用しよう!

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!

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!



## 7月の保健行事

| S 部門                                | N 部門                               |
|-------------------------------------|------------------------------------|
| 1日(月) 指導医来校(大西 Dr.)<br>摂食評価(野本 Dr.) | 1日(月) 指導医来校(大西 Dr.)                |
| 2日(火) 指導医来校(石崎 Dr.)                 |                                    |
| 3日(水) 【小5・中3】宿泊前検診                  |                                    |
| 8日(月) 神経診察(本澤 Dr.)<br>摂食評価(三枝 Dr.)  | 8日(月) 神経診察(本澤 Dr.)<br>摂食評価(三枝 Dr.) |
| 9日(火) 摂食集団指導(中路 DH)                 | 9日(火) 摂食集団指導(中路 DH)                |
| 10日(水) 指導医来校(石橋 Dr.)<br>摂食指導(中路 DH) | 10日(水) 摂食指導(中路 DH)                 |
| 11日(木) 指導医来校(吉田 Dr.)                |                                    |
| 16日(火) 療育相談(村上 Dr.)                 | 16日(火) 療育相談(村上 Dr.)                |
| 18日(火) 整形診察(瀬下 Dr.)                 |                                    |

### 【災害時薬の確認をお願いします】

定時服薬があり災害時のお薬を通学カバンまたは学校保管をされている方で、服薬内容に変更があった場合は、与薬依頼書の記載変更と、お薬の内容変更をお願いします。

9月13日(金)、14日(土)にS部門中学部1年生、N部門中学部1年生を対象に宿泊防災訓練を予定しています。後日マチコミでもお知らせをさせていただきますが、対象学年は災害時薬の確認をお願いします。

### 【健康診断結果一覧を配付します】

7月19日(金)の終業式の日、4月~6月に実施した定期健康診断の結果一覧を配付します。

学校医や検診機関から指摘事項があった方には、別途結果通知を配付しています。また、欠席等により、未受診の検診項目がある方にも通知を配付しています。各通知を受け取った方は、主治医やかかりつけ医への受診・報告をお勧めしています。まだ受診がお済みでない方は、夏季休業期間中の受診を御検討ください。なお、お子さんの実態等により受診が難しい場合は、無理のない範囲で御検討ください。また、すでに医療機関で定期的に経過観察をされている場合は、その旨をお知らせください。受診後は、受診報告書を学校へ御提出ください。よろしくお願いいたします。

