

# ほけんだより



令和 4年 7月 1日  
横浜市立二つ橋高等特別支援学校  
校長 福島 豊  
保健室

梅雨も明け、夏本番の季節を迎えました。暑いと、食欲が落ちてしまったり、寝つけなかったりすることもあるかもしれませんが、しかし、そんなときこそ、基本的な生活習慣や生活リズムを崩さないようにし、夏を乗り切りましょう。



## なつ けんこう す 夏を健康に過ごそう



5月末、熱中症対策のガイドラインにも変更があり、「暑さ指数(WBGT)21℃以上の場合、屋内外に関わらず、体育の授業や部活動等運動時は、マスクを外すよう指導してください。」との通知がありました。

各学年で指導を行いました。マスクを外すことに抵抗のある生徒ももちろんいます。場に応じた、対応をしていきたいと思っております。

### 《熱中症の症状別応急処置》

〇生あくび、大量の発汗、筋肉痛、こむら返り、めまい、立ちくらみ等（意識ははっきりしている）

→涼しいところで衣服をゆるめて休養、体を冷やす、水分、塩分を摂る ひどくなったら、受診が必要

〇意識がもうろうとしている、様子がおかしい、歩けない、集中力・判断力の低下、けいれん、嘔吐、下痢、

倦怠感、虚脱感等… →ただちに医療機関の受診が必要

意識がもうろうとしているときは、ためらわず救急車を呼びましょう。（自分でペットボトルのふたが開けられない、水分が摂れないなども、判断基準となります。）

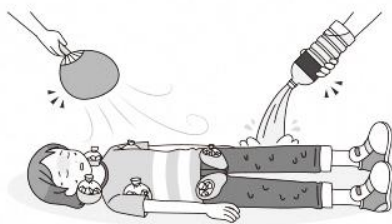
救急隊が到着するまで、右の図のように、しっかり体を冷やしましょう。



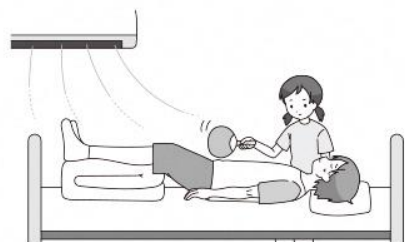
冷たい水を張ったプールに全身を浸からせる。  
濡れないように、タオルなどを脇の下に通して支える



木陰などの涼しい場所で、服の上から流水をかけ続ける。  
うちわなどであおぐとより効果的



首のつけ根、脇の下、足のつけ根に冷たい物をあてる。  
服の上から冷たい水もかけ、うちわなどであおぐ



涼しい部屋に寝かせ、うちわや扇風機で冷たい風をあてる。  
ぐったりしている場合は足を高くする

## 「いっき飲み」で水分補給した気になってない？



暑いときは、特に水分補給が大切ということは、知っていると思います。

ただし、暑いからと言って、一度にたくさんの水分を「いっき飲み」をしていませんか？

体が一度に吸収できる水分は、200ml程度とされています。それ以上は、吸収されずに尿として排出されます。（腎臓が尿を作るスピードにおいつかず、腎臓に負担をかけることもあります。）

運動中など、大量の水分が失われている時に「いっき飲み」をしても必要な水分はとれていません。そのため、熱中症になってしまう恐れがあります。



### ☆ポイントは、のどがかわく前！

のどがかわいてからだと、ついつい「いっき飲み」をしたくなります。

「のどがかわく前」から、こまめに水分を摂ることが大切です。

## なつやす もうすぐ夏休み！



保護者様

健康診断も終了し、該当の方には、既に「受診のすすめ」をお渡ししました。（1年生の心電図検査のみ、結果が戻ってきていません。）

個別面談、進路面談の際に、健康手帳にて健康診断のすべての結果をご覧くださいますので、サインまたは、押印をお願いいたします。



学校で行った健康診断の結果、受診をおすすめされた方、受診や治療は済んでいますか？

いつもより、少しゆっくりできる夏休みに、ぜひ受診を済ませましょう。治療に時間のかかる複数ある「むし歯」などは、特に早めの受診が大切です。

なかなか勇気が出ない…など、心配なことがある人は、ぜひ保健室に相談にきてくださいね。

## しかじゅんかいしどう 歯科巡回指導のおしらせ



日にち：9月5日（月）1～3校時

対象：1年生

内容：歯科衛生士さんが来てくださり、正しい歯みがきなどを教えてもらいます。

衛生士さんが歯みがきチェックをしてくれます。

朝はしっかり歯を磨いてきましょう

持ち物

・歯ブラシ（普段使っているもの）  
・手鏡  
・赤ペン

夏休みもしっかりみがいてね。

