

7月のひら

保健だより

令和6年 7月 1日
東京都立高島特別支援学校長
石川 拓

暑さが本格的になり、夏の訪れを感じる今日この頃。学校では、しっかり水分補給を行い、体調の変化に気をつけながら過ごしたいと思います。1学期も残りわずかとなりました。夏バテをしないように十分な栄養・睡眠をとり、楽しい夏休みを迎えましょう。



7月の保健行事

- 2日（火）体重測定（小4～6）
- 3日（水）体重測定（中）
- 4日（木）体重測定（小1～3）
- 11日（木）精神科健康相談（希望者）



定期健康診断が終了しました

定期健康診断の結果により受診が必要な方には、「結果のお知らせ」を配布しております。視力・聴力・色覚検査につきましては、夏休み前に「結果」を配布する予定です。お手元に届きましたら、ご確認くださいませますようお願いいたします。

暑さに負けるな！

夏バテ知らずさん
をめざして

夏の暑さを変えることはできませんが、自分の行動は変えられます。夏バテは、夏の環境の変化に体がついていけずにバランスを崩した状態。生活習慣を見直して、体の調子を整えておきましょう。



ネバネバ食材で夏を元気に

- ◎納豆 ◎オクラ ◎山芋
- ◎なめこ ◎モズク ◎モロヘイヤ

これらの食材の共通点は…そう、ネバネバしていること。

ネバネバが苦手であり食べない人もいるかもしれませんが、実はこのネバネバは水溶性食物繊維と呼ばれる大切な栄養素。

ネバネバした見た目の通り、胃や腸の粘膜を保護してくれたり、便を柔らかくして出やすくしてくれます。また、腸内の善玉菌を増やし、腸内環境も整えてくれます。

夏は冷たい食べ物・飲み物で胃腸が弱がち。また、汗で体の水分が失われて便秘にもなりやすくなります。

ぜひネバネバ食材を取り入れて、夏を元気に過ごしてください。

次ページに続きます

虫刺されの症状での来室者が増えています！

現在、虫刺されによるかゆみ等での来室者が増えています。特に刺され始めのこの時期は、赤く腫れ上がりとても痛がゆそうな症状のお子さんが多くいます。

「虫刺され」とは、虫に刺されることで起こる皮膚炎の総称です。かゆみは、皮膚に注入された物質（毒成分や唾液腺物質）に対するアレルギー反応によって生じます。

そして、アレルギー反応には主に即時型反応と数日後に現れる遅延型反応があります。これらの反応は、虫に刺された頻度やその人の体質によって症状の現われ方に個人差があります。

受診の目安

①かゆみが強く、腫れが続く場合は皮膚科の受診をおすすめします。また、発熱やリンパ節の腫れといった全身症状が見られる場合には、必ず受診してください。

②掻き壊してしまい、とびひ（伝染性膿痂疹）になることがあります。「とびひ」とは掻き壊した部位に細菌が感染し、飛び火するかのように周辺や腫れた部位に症状が広がります。水ぶくれができるタイプと厚いかさぶたができるタイプがあります。受診し、内服や塗り薬等で早めのケアを行うことが必要です。

また爪が伸びた状態で掻くと、皮膚を掻き壊しやすいため、こまめに爪を切っておくことも大切です。

熱中症に注意して元気に夏を過ごしましょう！

熱中症 が起こるのは炎天下 だけじゃない！

プールで

一見涼しそうなプールでも、水温が高いと熱中症のリスクが。しかも、汗が水に流れてしまうので自分がどれだけ水分を失っているか気づきにくいのです。



睡眠中に

眠っている間も呼吸からの揮発や寝汗などで予想以上に水分を失います。

お風呂で

熱中症のなりやすさは温度だけでなく湿度も関係しています。浴室や洗面所は湿気がこもりやすく、長時間過ごすときは注意が必要です。

対策の基本はこまめな水分補給。

朝起きたとき、お風呂の前後、運動の合間には、意識して水分をとりましょう。



熱中症の症状

軽症



立ちくらみ・めまい
足がつる など

重症



頭痛、吐き気・嘔吐
だるさ など



たおれる、意識がなくなる
体のけいれん、汗がかけない など