



ほけんだより 7月

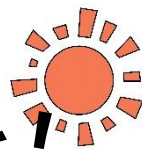
R3.7.2 福井南特別支援学校 保健室

梅雨は続き、蒸し暑い日が続いていますね。6月は昨年度に比べ、熱中症の症状で来室する人は少なかったです。夏バテ知らずの元気な体で過ごせるよう、7月も食事・睡眠をしっかりととりましょう。

7月の保健目標

暑さに負けないからだづくりをしよう

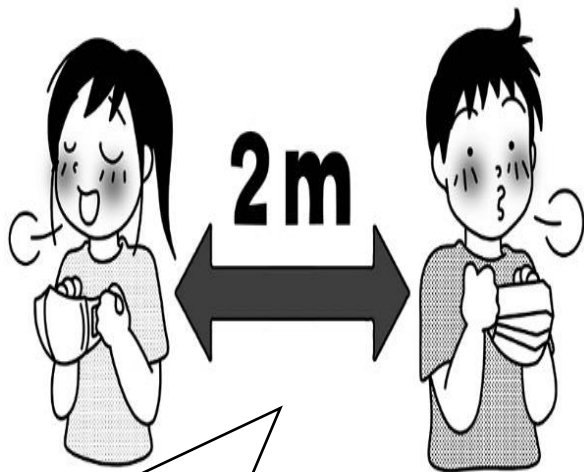
感染症対策をしながら熱中症も対策を!



マスクをはずせる距離を保とう!

いつも以上に水分補給!

無理しない!



息苦しいときは周りの人と距離を取ってマスクを外しましょう。マスクを外しているときは周りの人と話をせず、静かに深呼吸をしましょう。



のどがかわいたと感じる前に!

1時間に1回は水分補給をしましょう。ちよつとずつ、こまめに!



体調がよくないと感じたら

涼しい場所で休みましょう

ネッククーラーなどで首元を冷やしておくだけでも熱中症予防になります。



おうちの方へ ー新型コロナウイルス感染症についてー

高等部AB課程 歯科検診について

県内の新型コロナウイルス感染症罹患患者が増えているため、7月1日に予定されていた高等部AB課程の歯科検診を中止しました。10月に秋の歯科検診が予定されていますが、歯の痛みや歯ぐきの腫れが見られる人は、夏休み中に歯科医院で診てもらい、早めに治しておきましょう。

あせをかいたら すぐにふく！

△べたつき



△ひえすぎ



△あせも

私たちの体は、汗をかくことで体が熱くなりすぎることを防いでいます。汗をかいてそのままにしておくと、体が冷えたり、あせもが出来てかゆくなったりします。清潔なタオルですぐにふきましょう。汗をたくさんかく人は、下着の着替えがあるといいですね。

新型コロナウイルス感染症について、2点お知らせがあります。

①先日、新型コロナウイルス感染症罹患患者増加による、県独自の緊急事態宣言が発出されました。学校では、教室に入る前に玄関で検温したり、普段と違う様子が見られる場合はこまめに検温したりする等、体調の変化に一層気を配っています。発熱等の症状が見られる場合、お迎えの御連絡をさせていただきます。また、同居されている御家族で発熱等の症状が見られる場合、登校を控えてください。御協力をお願い致します。

②ワクチンの接種クーポン券が年齢を区切って順次発送されています。ファイザー社製のワクチンは12歳以上対象とされているため、小学部6年生以上のお子様にも接種クーポン券が配付される予定です。(12歳の該当は誕生日を迎えてから、とされています。)クーポン券の送付時期は自治体によって様々ですが、ワクチン接種による効果と副反応のリスク、双方を御理解いただき、接種するかどうかを決めてください。また、何らかの病気で治療中の人やアレルギーがある人は、接種について必ずかかりつけ医に御相談ください。

