

保健だより7月号

令和6年7月1日

東京都立町田の丘学園校長

三浦 昭広

7月になりました。保護者の皆様の御協力のもと、定期健康診断が全て終わりました。御理解、御協力をいただきありがとうございました。今後は、臨時の健康診断（宿泊前内科検診、各月計測）があります。引き続き、よろしくお願いいたします。

さて、6月の中旬頃から、熱中症の指数（WBGT）が厳重警戒となるような暑い日が始まりました。7月の保健目標は、「熱中症を予防しよう」です。暑さ対策をとり、熱中症に気をつけて過ごしましょう。

あと少しで夏休みです。体調を整えて充実した時間をお過ごしください。年度当初に提出した書類や、体調管理について医師の指示などに変更が生じた場合は、担任を通じて保健室までご報告をお願いいたします。

7月 保健目標

熱中症を予防しよう ～水分をこまめにとろう～

☆ 熱中症の予防のために ☆

- こまめに水分をとろう…のどが渇いていなくても水分補給をこまめに！
- 直射日光を避けよう……暑い日は、できるだけ日陰で過ごそう。
- 休息をとろう……無理せず、こまめに休息をとろう。
- 体調を大人に伝えよう…調子がわるいとき、身近な大人に相談しよう。

☆ 熱中症の応急手当について ☆

☆ 熱中症の症状 ☆

- 熱失神…暑さが原因で血圧が低下し、めまいや失神などが生じる。
- 熱痙攣…大量の発汗により水分と塩分のバランスが崩れ、手足・腹部等に痙攣が生じる。
- 熱疲労…大量の発汗により脱水や高体温が進むと頭痛・吐き気・疲労感が生じる。
- 熱射病…症状が進行すると、40度以上の高熱や意識障害、麻痺など重篤な症状に進行する。救急処置を行うとともに、一刻も早く救急車を要請する。

水分補給	冷却	安静	119番通報
・のどが渇く前に冷たい水、スポーツドリンクで水分補給をする	・衣服をゆるめ体を冷やす（首の付け根、わきの下、足の付け根）	・涼しい場所へ避難する ・脳への血流を確保するため、足を高くする	・水分補給できないときや意識がおかしい場合はすぐに119番通報

健康診断結果の配布

健康診断の結果一覧表を7月8日以降に配布いたします。

今年度、システム導入に伴い、昨年度と様式が変更になっています。すでに治療を済まされ、受診報告をしていただいた方について、今回配布する様式に記載はありませんが、健康診断表には記録がありますのでご安心ください。（各検診で受診が必要と判定された方には、個別に別紙ピンクの用紙でお知らせしています。）

受診・治療が必要な方は、夏休み中の受診をおすすめします。

お預かりしている薬（災害時薬・緊急時薬）について

返却は、年度末のみ、一斉返却となります

☆山崎校舎でお預かりしている薬も同様です。

☆年度途中で服薬の変更などがありましたら、担任を通じて連絡帳等でお知らせください。

その際は、お薬の情報が分かる書類を、お薬と一緒に御提出ください。

咽頭結膜熱（プール熱）に注意！！

☆水に親しむ季節に流行しますが、昨年度は夏以降も流行が続きました。

☆3大主症状は「発熱」「咽頭痛」「目の充血」です。

☆プール、お風呂などに入る前後は、シャワーでよく体を流し、タオルは個別に使いましょう。

☆アルコール消毒は効果がありません。石鹸と流水の手洗いをこまめに行いましょう。

★その他、6月下旬、南多摩保健所管内（町田・多摩・稲城）では、RSウイルス感染症、A群溶結性レンサ球菌咽頭炎、新型コロナウイルス感染症が増加傾向となっており、注意が必要です。

7月の保健行事

日にち	行事名	対象	開始時刻
1日（月）	療育相談	本校舎 希望者	13:30~
8日（月）	体重測定	B小低	9:30~
9日（火）	体重測定	B小高	9:30~
10日（水）	体重測定	A小	9:25~
11日（木）	療育相談	山崎校舎 希望者	9:30~
12日（金）	体重測定	A高	9:25~
18日（木）	体重測定	A中	9:25~

いよいよ9月からB部門の小・中学部が本校舎に戻ってきます。最初は新しい環境に慣れるのに、緊張や不安があるかもしれません。保健室からもサポートしていきたいと思えます。

2学期によいスタートがきれるよう、食事、睡眠、排泄、遊びの時間など、生活リズムを意識しながら、夏休みを元気にすごしてください。

