



保健だより

香川県立聾学校 保健室



6月は雨の季節。温度・湿度ともに高く、天候が変わりやすいこの季節は体調を崩しやすい時期です。気温や湿度が高くなると、熱中症の危険性も高くなります。こまめに水分を補給して、しっかり予防しましょう。(水筒を持ってきてください。)

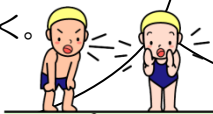
すいえいがくしゅう 水泳学習がはじまります！

6月10日(水)から水泳学習がはじまります。下の約束を守って楽しく元気に水泳学習をしましょう。なお、健康診断で「お知らせ」をもらった人は早めに受診してください。

※ 主治医の先生から水泳学習を禁止されている幼児児童生徒(心臓・腎臓疾患、中耳炎等)や水泳学習を実施する上で注意することがある場合は、学級担任に必ずお知らせください。

家では・・・

- * 早く寝る。
- * 朝ごはんをしっかりと食べる。
- * 手足のつめを切っておく。
- * 耳そうじをしておく。



プールでは・・・

- * プールサイドを走らない。
- * ぶざげない。
- * 気分が悪くなった時はすぐに先生に知らせる。

プールに入る前・・・

- * 準備体操をしっかりと
- * シャワーをていねいに



プールから出たとき・・・

- * シャワーをていねいに。
- * 目をやさしくていねいに洗いましょう。



けつえきけんさ についてへんこう 血液検査の日程変更について



本校では、毎年、小学部4年生以上の希望者に血液検査を実施しています。今年度もたくさんの申し込みありがとうございました。

今年度の日程は6月19日(金)とお知らせしていましたが、7月16日(木)に変更になりました。なお、検査結果は学校医の山下先生にご指導いただいた後、2学期始業式の日にお渡しします。

ねっちゅうしょう よぼう 熱中症を予防しよう！

ねっちゅうしょう
熱中症になりそう・・・と思ったら
～手当てのポイントは① ② ③～



- ① かげやすずしい部屋に入る
- ② ずを飲む
- ③ めたいもので体を冷やす（頭・首・わきの下・足のつけ根）

ねっちゅうしょう よぼう
熱中症を予防しよう！
～予防のポイントは早寝早起き朝ごはん + 水分補給～



○睡眠不足や朝食抜きは熱中症になりやすいだけでなく、体の抵抗力が落ちてしまいます。

「早寝早起き朝ごはん」で暑さに負けない元気な体をつくりましょう。

○こまめに水分補給（のどがかわく前に）

○情報を知ろう（外出するときは天気予報や熱中症の情報をチェックしておきましょう）

らくらい ちゅうい 落雷に注意！

もんぶかがくしょうホームページ
～文部科学省HPより～

夏は気温が上がることで大気の状態が不安定になりやすく、全国的に落雷による事故が相次いでいます。雷雲は急成長し、高速で移動するので、雷が遠いうちに屋内に避難しましょう。



- ① 厚い黒雲が頭上に広がったら、雷雲の接近を意識しましょう。
- ② 雷鳴はかすかでも危険信号であり、雷鳴が聞こえるときは、落雷を受ける危険性があるため、すぐに安全な場所（鉄筋コンクリートの建物、自動車、バス、列車などの内部）に避難しましょう。

人の体は同じ高さの金属と同じくらい落雷を誘因するといわれています。たとえ身体に付けた金属を外したり、ゴム長靴やレインコート等の絶縁物を身に着けていても、落雷を阻止する効果はないそうです。

らくらいして 落雷事故にあったら・・・

救急車の手配はもちろんですが、そばにいる人は人工呼吸、胸骨圧迫、AEDの使用などの応急手当をおこなってください。