



奈良東養護学校  
保健室  
令和4年7月4日

今年<sup>ことし</sup>は梅雨<sup>つゆあ</sup>明けがとても早く<sup>はや</sup>、暑い<sup>あつ</sup>季節<sup>きせつ</sup>がやってきました。今年<sup>ことし</sup>も、ひきつづきマスクをした夏<sup>なつ</sup>の生活<sup>せいかつ</sup>が続<sup>つづ</sup>いています。そのため、熱中症<sup>ねちゅうしょう</sup>の危険性<sup>きけんせい</sup>も高<sup>たか</sup>くなっていきます。水分補給<sup>すいぶんほきゅう</sup>や体調管理<sup>たいちょうかんり</sup>に気<sup>き</sup>をつけながら、夏休み<sup>なつやすみ</sup>までの期間<sup>きかん</sup>を元氣<sup>げんき</sup>に過<sup>す</sup>ごしましょう。

7月の保健目標

夏を元氣に過ごそう



## 暑い夏を健康にすごすためのやくそく

### 熱中症



基本は無理をしない。  
のどが渴く前に水分補給。

### 胃腸の機能低下



アイスや清涼飲料水など  
冷たいものを取りすぎない。

### 冷房病



冷房のタイマーを上手に  
活用して冷えすぎに注意!

### … 保護者の方へ ~子ども医療電話相談事業について~ …

休日・夜間等で医療機関に受診できず、お子さんの急なけがや病気にどう対処したらよいか判断に迷ったとき、小児科の医師・看護師に電話で相談できる制度があります。

#### 利用のおおまかな流れ

- ① 短縮番号「# 8000」にかける (全国同一)
- ② 都道府県ごとの相談窓口へ自動転送される
- ③ 症状等を説明し、対処や受診先等に関するアドバイスを受ける

実施時間帯等の概要については、厚生労働省のホームページで確認できます (<https://www.mhlw.go.jp/topics/2006/10/tp1010-3.html>)。

夏休み中は普段の生活サイクルと異なる状況・場面が増え、例えばお子さんが外出先で体調をくずすことも考えられます。いざというときに活用できる手段として、ご周知いただければと思います。



#8000に関する  
厚生労働省の  
HPは  
こちらから



### ~定期健康診断 (心電図検査)~

日程についてのお知らせ~

日時：7月7日 (木) 9時15分~

対象：小学部1年・中学部1年・  
高等部1年

対象学年に配布したお知らせプリントをよく読んでおいてください。

