

ほけんだより7月

令和7年7月11日
岡山県立岡山東支援学校 保健室

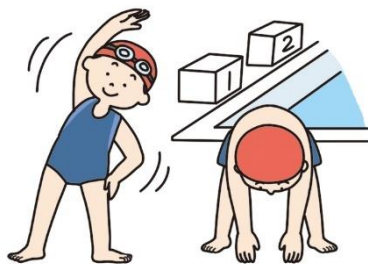
今年は梅雨が早く明け、体が暑さになれる間もなく厳しい暑さの日が続いています。この時期には、特に熱中症が心配されます。学校では、暑さ指数を活用し、運動や外活動の内容等を考慮しています。また、ご家庭でも毎朝の体調の確認や多めに水分を持って来るなどご協力ありがとうございます。

引き続き暑い日が続くと、体がだるい、食欲がない…等の「夏バテ」の症状も出やすくなります。もうすぐ夏休みです。元気に楽しく夏を過ごすことができるよう、暑さに負けない体づくりを心がけていきましょう。

水の事故を防ごう！

暑い夏は、海や川、プールなどでの水遊びが楽しい時期です。

安全に水遊びを楽しむために、次のことに注意しましょう。



- 水遊びの時に注意したいこと・・・
- ・準備運動をする
 - ・水の中や近くでふざけない
 - ・体調が悪い時は無理をしない



- プールでは・・・
- ・施設のルールや係員さんの指示を守る



- 海や川では・・・
- ・子どもだけで遊びに行かない

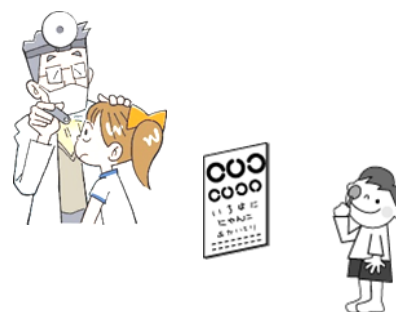
～令和7年度 第1回学校保健委員会がありました～

学校保健委員会は、子どもたちの健康の保持増進を図るために、保健活動の推進と学校における保健安全の諸問題について、研究協議や連絡調整をする会です。

今年度は、保護者代表の方、学校医の先生方、学校薬剤師の先生に参加していただき、7月3日に開催しました。今年度の健康診断結果の報告と学校保健計画、各部の保健年間指導計画や食の指導、学校安全に関する計画と取組について報告しました。学校医の先生方との質疑応答の内容について一部ですが、お知らせいたします。

学校での眼科検診はどのようにしているのでしょうか。

眼科検診では、ライトを使って目が赤くなっていないか？斜視はどうかなどをみています。視力検査では、ランドルト環や絵カード、ぬいぐるみを使って見えているかなどお子さんに応じて実施しています。



学校医・学校薬剤師の先生から・・・

花田先生（小児科）

筋肉量の少ない子どもや高齢者は、熱中症に注意が必要です。適切な水分補給や環境を整えることも大切です。感染症としては、百日咳やりんご病が多くみられていますが、岡山県では、パラインフルエンザが増えているようです。症状としては、長く続く咳などがあります。

また、岡山市内でも頻度は少ないのですが、ダニに咬まれておこる感染症が報告されています。野や山での活動などの際には、虫などに咬まれていないか確認をしておくとういでしょう。

沼本先生（歯科）

暑いので水分摂取が必要となる場面も多いと思いますが、ジュースやスポーツ飲料は多くの糖分が含まれており、むし歯のリスクも高まります。なるべく水分を摂る時には、糖分の少ない物を選ぶようにしましょう。

杉原先生（眼科）

夏に多い病気として、結膜炎があります。原因は、細菌やウイルスなど様々ですが、早めに受診すると点眼薬などで対応できるので、早く良くなると思います。

横山先生（精神科）

外来でもゲームやネットの相談をよく受けます。ゲームは何時までにするなどルールを決めておくようにするとよいでしょう。思春期に向けても小さい頃から、ルールを守って使用することがよいでしょう。



西宮先生（薬剤師）

高等部の薬物乱用防止教室でもエナジードリンクについての話をしました。エナジードリンクには、多くのカフェインが含まれています。子どもだけでなく大人も気をつけてほしいです。

