

ほけんだより



令和6年7月1日発行
石川県立ろう学校
保健体育防災課 (保健室)

気温・湿度ともに高い日が続きますね。この時期は体調を崩しやすく、気分も優れない人が増える傾向にあります。また、梅雨明けの頃、雨上がりに日ざしが強くなった時は特に熱中症に要注意です。身体がまだ暑さに慣れていない中では、運動などで激しく動いていなくても、熱中症になる危険が大きいので、こまめな水分補給が大切です。

7月の保健行事

7月 1日(月) 午前	(幼) 体重測定
7月 2日(火) 午前	(小4・5・6年) 体重測定
7月 4日(木) 午前	(小1・2・3年) 体重測定
7月 8日(月) 午前	プール水質検査(1回目)
7月 18日(木) 午後	(中・高) 薬物乱用防止教室



暑さ指数 (WBGT) とは？

暑さ指数 (WBGT) とは、気温、湿度、輻射熱 (日差し等) からなる熱中症の危険性を示す指標で、単位は気温と同じ °C を用います。「危険」「嚴重警戒」「警戒」「注意」「ほぼ安全」の5段階があり、段階ごとに生活や運動の目安が示されていますので、日常生活の参考にしましょう。環境省の『熱中症予防情報サイト』で、暑さ指数 (WBGT) の実測値 と 2日後までの予測値 が表示されます。

・石川県 熱中症情報

<https://www.pref.ishikawa.lg.jp/kenkou/necchuushou/necchuushou.html>

(※県内 10カ所の暑さ指数予報を情報提供)

・厚生労働省 熱中症予防のための情報・資料サイト

https://www.mhlw.go.jp/seisakunitsuite/bunya/kenkou_iryou/kenkou/nettyuu/nettyuu_taisaku/

・環境省 熱中症予防情報サイト

<https://www.wbgt.env.go.jp/>



熱中症かも？と疑わしい時は・・・

- 涼しい場所や日陰のある場所へ移動し、衣服を緩め、安静にして寝る (寝かせる)。
- エアコンをつける、扇風機・うちわなどで風をあて、身体を冷やす。
- 首の周り・脇の下・太もものつけね等の太い血管部分を冷やす。
- 飲めるようであれば、水分をこまめに取る (取らせる)。



眼科検診を終えて

6月12日(水)に藤村有松眼科医院の藤村先生に眼科検診をしていただきました。視力検査の結果、必要な人はオートレフ・ラクトメーターで検査を行いました。当日体調不良などで欠席した人と眼科受診が必要な人へお知らせを出したので早めの受診(検診)をお願いします。



てあしくちびょう かんせんしょう ちゅうい 手足口病など感染症に注意

石川県感染症発生動向調査によると、新型コロナウイルス感染症患者数の増加傾向と、さらに手足口病患者の報告数が警戒の基準値を上回ったことから6月12日付で5年ぶりに「手足口病警報」が発令されました。手足口病は乳幼児に多いウイルス感染症ですが、髄膜炎や脳炎などの合併症を起こすことがあります注意が必要です。



< 症 状 >

- ・感染後3日～5日後に口の中、手のひら、足の裏に1～3mmの水疱性発疹
- ・発熱は38℃以下がほとんどですが次のような症状があればすぐに受診が必要です。
- 2日以上の高熱が続く、嘔吐する、頭を痛がる
- 視線が合わない、呼びかけに答えない、呼吸が早くて息苦しそう
- 水分が取れず排尿がない、ぐったりしている。

感染経路は飛沫感染、接触感染、経口感染です。こまめな手洗い(※アルコール消毒は効きません)や便などの排泄物は適切に処理(※症状がなくなっても2～4週間は便中にウイルスを排泄)し、タオル等の共有は避けましょう。



もうすぐ梅雨の時期をむかえますが...

近年、異常気象の影響でしょうか？ 急な大雨に見舞われ学校の近くを流れる伏見川が増水することがあります。伏見川は倉ヶ岳を水源とし、本校の「洪水浸水想定」は約0.5mとされています。いつ何か起こるかわかりません。“備えあれば憂いなし”という言葉がありますが、まずは災害に備えた自分の準備(災害時用リュック)確認と定期的な入れ替えを忘れずに。

保健室

からの

お知らせ

定期健康診断が終わりました。健康診断の結果で所見があった場合は、その都度結果の通知を致しました。特に所見がなかった場合(異常なし)は、学期末に配付の『健康診断個人カード』でご確認ください。これからますます暑くなりますが、お子さんだけでなく保護者の皆さまも暑さ対策して気持ちよく夏を楽しめますように・・・。