

# ≡ ほけんだより ≡ 5月

愛知県立一宮特別支援学校  
保健室  
令和4年5月

## からだ ころろ げんき 体も心も元気ですか？

4月の緊張から、そろそろ体や心に疲れを感じている人がいるのではないしょうか。疲れをどんどんためていると、病気になってしまったり、学校をお休みしてしまったりしてしまいます。「疲れたな〜」と感じたら、早めに休んで、疲れを取りましょう。



## ◆ ◆ ◆ こんな方法で元気をチャージ！ ◆ ◆ ◆



きおん へんか き  
気温の変化も気をつけて

## 急な暑さに **ご用心** 寒暖の差が大きい この時季の備え



脱ぎ着のしやすい服で  
体感温度を調節しよう



汗をかいたら清潔な  
タオルやハンカチでふこう



気温が高いときは  
こまめに水分補給をしよう



外出のときは帽子をかぶり  
紫外線避けよう

なつ む

夏に向けて  
知っておきたい!

むし

虫

けん こう

による健康トラブル



これから夏に向けて、虫が活発に活動する季節です。虫に刺されない、咬まれないようにするために、虫がいそうな草むらに入らない、草むらに入るときは長袖・長ズボンを着る、虫よけスプレーを使う、などの対策が有効です。



## マダニ

ひと ひふ か ち す ち す  
人の皮膚を咬んで血を吸います。血を吸う



とき じゅうしやうねっせいけっしやうばんげんしやうしやうこうぐん かん  
時に「重症熱性血小板減少症候群」などの感  
せんしやう げんいん  
染症の原因となることもあります。

か しゅうかん はな からだ  
咬みつくと1~2週間ほど離れません。体にくっ  
ついているのを発見したら、無理に取らず、すぐに受  
しん  
診するのがよいです。

## セアカゴケグモ

か はげ いた ご は  
咬まれると激しい痛みがあります。その後、腫れ  
いた はっかん はつねつ ぜんしん しやうじやう あらわ  
や痛み、発汗、発熱など、全身に症状が現れ  
ます。すぐに病院で治療を受けましょう。

おとなしいので、不用意に触るなどしなければ、  
咬まれることは少ないようです。



## ガ

からだ どく はり け は  
体に毒のある針のような毛が生えています。それ  
さわ じかん あか は  
に触ると、2~3時間で赤く腫れあがってかゆくなりま  
す。発熱やめまいが起こることもあります。



ひふ みず あら なが しやうじやう おも  
皮膚についたら、水で洗い流し、症状が重くなる  
まえ ひふ か じゅしん  
前に皮膚科を受診しましょう。

ほか 他にも、ハチやムカデ、アリなど、刺されたり咬ま  
れたりすると、とても痛い虫が、多く活動します。

いた きも わる いしき とお ばあい  
痛くて気持ち悪くなったり、意識が遠のく場合  
は、救急車を呼びましょう。

また、救急車まででなくとも、とても痛かったり、  
腫れが全然治まらない場合は、皮膚科(内科や  
外科でもよいかも)を受診してみましょう。



けんこうしんだん けっか

## 健康診断の結果をもらったら…?

けんこうしんだん せいちやう がっこうせいかつ  
健康診断では、バランスよく成長しているか、学校生活  
おく ししやう からだ いじやう びやうき かのうせい  
を送るうえで支障がないか、体の異常や病気の可能性が  
ないか、等を調べます。

けんしん けっか いま からだ  
健診の結果は今のあなたの体の  
ようす つた たいせつ じやうほう なお  
様子を伝える大切な情報です。治す  
ひつやう  
必要があるかもしれないときは、早めに  
いしや そうだん  
お医者さんに相談してみましよう。



保護者様へ

内科検診等の健診の結果は、所見のある場合に14日以内にお知らせをお渡しします。所見のない場合は特にお知らせをお渡ししませんので、御承知おきください。

全ての健診結果は、7月中旬にお渡しします、「健康の記録」にてお知らせします。