



宮城県立西多賀支援学校  
保健室  
令和4年7月15日

暑い日やジメジメする日が続く、体調管理が難しい季節ですね。もうすぐ夏休みです。いろいろと計画を立てて、楽しみにしている児童生徒も多いと思います。今年も感染症予防に気を付けて過ごす夏休みとなります。体調管理と感染予防に気を付けながら、元気に過ごしてください。

## コロナ×熱中症 ～暑い季節に気をつけてほしい感染症×熱中症対策～

### マスク × 水分補給

マスクで潤っていると勘違いしないで、こまめに水分補給をしよう



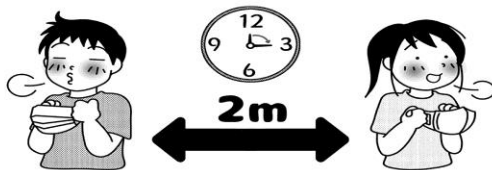
時間を決めて、飲めるといいね♪

### エアコン × 換気



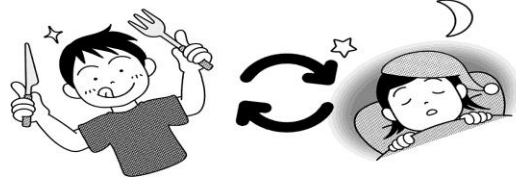
エアコンはとめずに、こまめに換気をしてね。

### 時間 × 距離



距離をとって、マスクをはずそう。  
ただし、長時間にはならないでね。

### 食事 × 睡眠



コロナや熱中症に負けない体力作り、  
基本は、食べて、寝ることです！

## ★夏休み前の配付物★

### 健康の記録

今年度の健康診断もすべて終わりました。健康診断の結果を記載した「健康の記録」を配付します。詳しい検査や治療が必要な児童生徒には、別にお知らせを配付しています。治療や通院が必要な場合は、夏休みなど時間のあるときに早めの治療をお勧めします。受診した際には、学校に受診報告書のご提出もお願いいたします。



### 災害時薬

お預かりしている災害時薬をお返しいたします。使用期限等ご確認いただき、夏休み明けのご提出をお願いいたします。また、薬の処方に変更がある場合は、依頼書を変更していただきますので、お知らせください。薬の説明書がある場合は、薬と一緒に添付していただくと助かります。

日常生活の中で、困っていること、不安に思うこと、つらいと思うこと、怖いなどことなどはありませんか。悩みは誰かに相談することで気持ちが楽になることもあります。一人で悩まずに、家族や友達、担任や養護教諭などへ相談してください。