

ほけんだより7月

令和7年7月1日
熊本県立松橋西支援学校
保健室

7月になりました。蒸し暑い日が続いています。熱中症や夏風邪、感染性胃腸炎などに気を付けて、元気に夏を乗り切りましょう。

6月中旬よりプールがはじまっています。ご家庭でも朝から健康観察を行い、プールに入ってからよいかのチェックを必ず記入して登校されますよう、よろしくお願いいたします。また、学校でも発熱や体調不良で早退をする子たちもみられております。体を冷やしたり休養をしても回復しない、熱が下がらない時などは、ご家庭に連絡を行うことがありますので、その際は、早退や受診等、ご協力をよろしくお願い致します。

プール学習を安全に行うための約束



睡眠をたっぷり取って
体調を整える。



朝ごはんを食べて、
しっかり栄養をとる。



朝、健康チェックをして
体の様子を確認する。



これって 思春期 !?

周囲の大人に対して妙にイライラしたり、反発したい気持ちになったりしていませんか？ それは、あなたが思春期に入ったからなのかもしれません。思春期は、大人に成長していくために通る道。出口のないトンネルがないように、思春期もいつ

かは終わりが来ます。今、偉そうにしている大人も、かつては不安定な気持ちを抱えて思春期を過ごし、大人になったのです。そう考えると、安心したり、ちょっとほほ笑ましい気持ちになったりしませんか？

さあ、正々堂々、思春期に入った自分を受け止めましょう！ すると、肩の力が抜けて毎日が少しラクになりますよ。



かぜ・インフルエンザ・新型コロナウイルス 感染症・感染性胃腸炎のちがい



	いっばんてき 一般的なかぜ	インフルエンザ	しんがた 新型コロナウイルス かんせんしょう 感染症	かんせんせいいちょうえん 感染性胃腸炎
おも しょうじょう 主な症状	せき・くしゃみ・ はなみず 鼻水・のどの痛み	かぜの症状に加 え、関節や筋肉な どの全身の痛み	こきゅうき (鼻・のど・ はい しょうじょう みかく 肺) の症状・味覚 や嗅覚の異常・ ぜんしん いた 全身の痛み	ふくつう は け 腹痛・吐き気・ おうと げり 嘔吐・下痢
ねつ 熱	びねつ 微熱 (37～38℃)	こうねつ いじょう 高熱 (38℃以上 のこともある)	びねつ こうねつ 微熱もしくは高熱	びねつ おお 微熱のことが多い
しょうじょう すす かた 症状の進み方	ゆっくり	はや 早い	きゅう はや 急に早くなること もある	はや 早い
かんせんりよく 感染力	よわ 弱い	つよ 強い	つよ 強い	つよ 強い
おも げんいん 主な原因	アデノウイルスな ど	インフルエンザウ イルス	しんがた 新型コロナウイルス ス	ノロウイルス・ロ タウイルスなど
がっこう 学校の しゅつせきていしきかん 出席停止期間	とく 特になし(症状 がなくなり、よく なってから)	はっしょうご か 発症後5日、か つ げねつ あと つ解熱した後2 日(幼児3日)を けいか 経過するまで	はっしょうご か 発症後5日、かつ しょうじょう けいかい 症状が軽快した あと にち けいか 後1日を経過する まで	とく 特になし(嘔吐や げり 下痢がなくなり、 よくなってから)

*医師の
はんだん しゅつせき
判断で出席
ていし
停止を
よう
要すること
あり

じぶん からだ まわ ひと からだ たいせつ 自分の体も、周りの人の体も大切にしよう

プライベートゾーンって？



じぶん たいせつ ばしょ
自分だけの大切な場所

「プライベートゾーン」という言葉を聞いたことがありますか？ よく水着でかくれるところ(胸・性器・お尻)といわれていますが、口や顔も含まれ、自分だけの大切な場所のことです。だからこそ、プライベートゾーンは他の人の自由にさせてはいけません。他の人のプライベートゾーンも同様で、友だちでもふざけてさわったりしてはいけないのです。もし、プライベートゾーンを見たりさわったりしてくる人がいたら、「イヤだとはっきり言う」「すぐに逃げる」「安心できる大人に知らせる」ことが大切です。