

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、よろしくお願ひいたします。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ひします。

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！？

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。

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るませんか？ 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



かぜ・インフルエンザ・新型コロナウイルス 感覚症・感染性胃腸炎のちがい

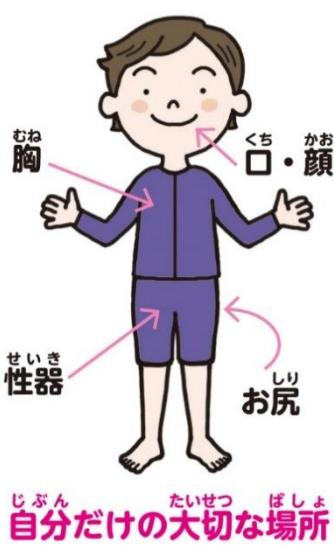


	一般的なかぜ	インフルエンザ	新型コロナウイルス 感覚症	感染性胃腸炎
主な症状	せき・くしゃみ・ 鼻水・のどの痛み	かぜの症状に加 え、関節や筋肉な どの全身の痛み	呼吸器(鼻・のど・ 肺)の症状・味覚 や嗅覚の異常・ 全身の痛み	腹痛・吐き気・ 嘔吐・下痢
微熱	微熱 (37~38°C)	高熱 (38°C 以上 のこともある)	微熱もしくは高熱	微熱のことが多い
症状の進み方	ゆっくり	早い	急に早くなること もある	早い
感染力	弱い	強い	強い	強い
主な原因	アデノウイルスな ど	インフルエンザウ イルス	新型コロナウイル ス	ノロウイルス・ロ タウイルスなど
学校の 出席停止期間	特になし (症状 がなくなり、よく なってから)	発症後5日、か つ解熱した後2 日 (幼児3日) を 経過するまで	発症後5日、かつ て症状が軽快した 後1日を経過する まで	特になし (嘔吐や 下痢がなくなり、 よくなってから)

* 医師の
判断で出席
停止を
要すること
あり

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？



「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）と言われていますが、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」「すぐ逃げる」「安心できる大人に知らせる」ことが大切です。