



なかよく
あかるく
たくましく

いなば タイムズ INABA TIMES No.78



三重県立稲葉特別支援学校 平成 27 年 7 月 30 日 特別支援部発行

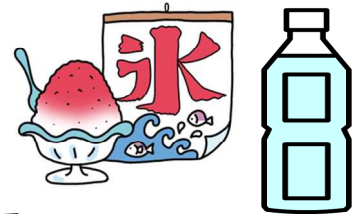
熱中症に気を付けましょう。

熱中症は、7月下旬から8月上旬に多くなります。日頃からの体調管理を整え、熱中症を予防しましょう。

「予防が大切」

◎こまめな水分補給

- のどが乾いていなくても、こまめに水分補給する。
- 就寝中にも熱中症は起こるので、寝る前にも水分補給する。
- 運動するときや体を動かすとき、30分に1回程度は休憩する。



「環境を整えよう」

- 窓から入る日光をカーテンなどで遮る。
- 扇風機などで室内の空気を循環させる。
- 温度計を確認して、気温や湿度をこまめにチェック。
- 服装は、通気性、吸湿性のよい素材を選ぶ。



「日頃の体調管理」

- 日頃から運動や入浴で汗をかく習慣をつけておく。
- 規則正しい生活習慣と質のよい睡眠と栄養を十分に取る。

「特に注意する」

- 車内に子どもを置き去りにしない。(わずかな時間でも油断は禁物)
- 子どもの変化の観察のポイント
ひどい汗、唇が乾いている、おしっこの量が減っている、元気がないなど。
- 外出時は、帽子を使い日除け対策



- ・乳幼児が一緒の場合は、11時～15時頃をさける
- ・晴れた日は地面に近いほど気温が高いため、小さい子どもは大人以上に暑い環境になります。

「こんな時にも気をつけよう」

- ・急に暑くなった日。
- ・久しぶりに暑い環境で活動したとき。
- ・暑い日の室内。



「こんな時は、対処しよう」

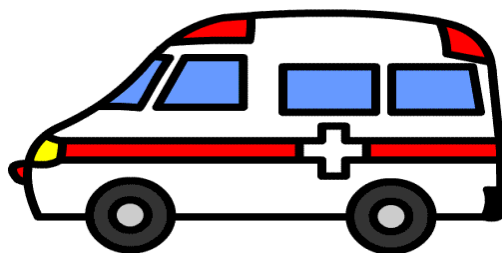
◎症状

めまい、大量の汗、頭痛、吐き気、筋肉の痛み、ぐったりしている、身体が熱いなど。

◎対処法

- ・涼しい場所で休ませる。
- ・衣服をゆるめる、または衣服を脱がせて裸にする。
- ・体を冷やす
首筋やわきの下、足の付け根などに保冷剤や濡れタオルをあてる。
うちわや扇風機で風をあてる。
- ・冷たい水や塩分を補給する。
吐き気があるときは、無理に飲ませないようにする。

※ 水分がとれない、意識がない、などの場合は、すぐに救急車を呼びましょう



【参考文献】

津市健康づくり課（平成27年6月）「熱中症から命を守ろう」資料

【福祉情報】

新規放課後等デイサービス事業所について新たに情報が入りましたのでお知らせします。残念ながら「しえんマップ」の掲載には間に合いませんでしたが、8月に新規オープンされる放課後デイサービスと日中一時支援についてお知らせします。



事業所名 住所・電話番号	福祉サービス種類	利用について及び備考
「こどもプラス三重教室」 津市乙部2210 電話059-264-7773	放課後等デイサービス	募集 1日10人まで 8月1日新規オープン 詳細は、折りこみチラシ参照
合同会社ぴーす 津市久居新町2140-8 電話 059-255-2345 (平日 10:00~17:00) FAX059-255-2345	日中一時支援	利用時間 月曜~金曜 放課後~17:00 (送迎あり) 7月現在、高等部以上のみの 日中一時支援を、9月から対象 を小学生以上とします。 詳細は、本日配布資料参照

【講演会情報】

津市障がい者相談支援センターより、講演会の情報を頂きました。詳細は、本日折りこみのチラシをご覧ください。

(主催) 津市障がい者相談支援センター 津市大門7-15 津センターパレス3階
電話 059-272-4554、FAX059-229-1382

日時・場所	内容・講師	申込締切
9月27日(日) 10時~11時30分 津市中央公民館研修室B	おうちでできる感覚統合・舌あそび 小島玉子先生	9月17日(木)
10月25日(日) 10時~11時30分 津市中央公民館研修室B	暮らしの中でことばを育てる 小島玉子先生	10月5日(月)
12月20日(日) 10時~11時30分 津市中央公民館研修室B	ことばを獲得する瞬間 小島玉子先生	12月5日(土)

【お知らせ】

第2回保護者支援研修会・教職員研修会

題目 「 — 食べる機能とその障がい — 」
日時 平成27年8月4日（火） 午前10:10～10:30 受付
場所 本校プレイルーム 午前10:30～11:30 研修会
講師 藤田保健衛生大学七栗サナトリウムリハビリテーション科
医師 岡崎英人様

お席に十分な余裕がございますので、参加申込を行っていない保護者の皆様の当日参加もお受けいたします。お時間にご都合のつく方は、当日のご参加お待ちしております。



第3回保護者支援研修会

題目「元気っ津版 生活支援ファイル はっぴいのーと 書き方研修会」
日時 平成27年9月25日（金）午前10:00～10:10 受付
午前10:15～11:45 研修会
場所 本校図書室
講師 三重県自閉症協会 みんなぐるのスタッフの皆様
※詳細は、本日配布案内を参照

本日、案内を配布しましたが、すでに「はっぴいのーと」をお持ちの方も初めての方も参加いただけます。

会場は図書室となりますので、参加人数は最大で15人程度とさせていただきます。1名の参加でも実施しますので、お気軽にお申し込みください。

申込締切は9月14日となっておりますが、先着順でお受けいたします。必ず、「はっぴいのーと」を持っているかどうかの欄にチェックを入れてください。



保護者のみなさま、児童生徒のみなさま、猛暑の毎日ですが、どうぞ体調には充分お気をつけてお過ごしください。

2学期始業式、元気な姿で登校するのをお待ちしております。