



ほけんだより なつやすみ号

平成30年7月20日(金)
大草支援学校 保健室

いよいよ夏休みです。暑さに負けずに元気で楽しい夏休みにしましょう。
また、2学期にみなさんと元気に会えることを楽しみにしています！

8月の
保健目標

なつやすみの
夏休みを楽しく健康にすごそう！



元気にすごそう 「なつやすみ」

な 好きな食べ物や飲み物を食べて、水分をしっかりと摂りましょう。

つ 食べすぎ、飲みすぎは、おなかを痛めます。

す エアコンのフィルターを定期的に掃除しましょう。

や 早寝早起き。すいみん不足は夏バテの原因です。

み 動かしにくい体を動かす。手伝い運動をしましょう。

クーラーを使うときは

- 温度を低くしすぎない (外との差は5℃以内に)
- 風が直接からだに当たらないようにする
- せんぷう機をまわして 温度のムラをなくす
- 夜ねるときはタイマーをじょうずに活用する

汗をかいてそのままにしていませんか？

あせもに注意!

赤くてかゆい

原因は? 汗がたまる

予防するには? タオル、きかえ、お風呂

できてしまったときの注意 ×

絶対にかいてはいけません。かきむしったところから細菌が入り、「とびひ」(水ぶくれやかさぶた)になってしまうことがあります。

汗をかいたときは、★タオルでふく ★きがえる ★お風呂に入る などをして、汗の処理をすることが大切です。

ふこまねに汗をかいたら

しょうがくぶ きょうしつ

小学部で「はみがき教室」がありました！



7月6日(金)に天草中央保健福祉センターの歯科衛生士の森本さん、保健師の中村さんを講師に、小学部の「はみがき教室」がありました。

「はみがき教室」では、歯のクイズと歯の染め出しをして、手鏡で歯こがが残っているところを中心に歯みがきをしました。

- むし歯になりやすいおやつ・・・チョコレート、ケーキ
- むし歯になりにくいおやつ・・・せんべい
- むし歯になりやすい時間・・・夜ねている時
- 歯についている歯こが・・・むし歯さんのかたまり

など、歯のクイズを通して楽しく学ぶことができました。

クイズではたくさん正解できましたね★★

かゆい！ いたい！ 虫さされに注意

お休み中ほとくに、海水浴やハイキング、キャンプなど、自然がゆたかなところに出かけることも多い夏。気をつけたいことのひとつに「虫さされ」があります。さす虫としてカやハチ、毛虫などがよく知られていますが、ブユ（ハエのような虫）やムカデなどにも注意が必要です。

虫にさされないようにするためには…？

黒い服をさけ、帽子をかぶる
(※黒はハチの攻撃を受けやすい)

長そで+長ズボンで肌を出さない

スプレーなどの虫よけグッズを使う

※あなどれない虫さされ！

1学期にみなさんが保健室に来た理由としては、「虫さされ」が1番多かったです。虫にさされたところをがまんできずにかいてしまい、さらに悪化した人もいました。

虫にさされたら、★水で洗って冷やす、★薬をぬるなどをして、きちんと処置をすることが大切です。

虫にさされたら
かかない ひやす

×

○

「かゆみ」や「はれ」がひどいときは、おいしやさんでみてもらいましょう

熱中症になりやすい日の条件は…

日差しが強い

気温が高い

照り返しが強い

湿度が高い

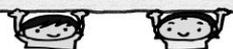
風が弱い

このような日はとくに注意が必要です。外での活動はひかえめにしてください。

※熱中症にならないためには？

- こまめに水分をとる。
- 日かげで休けいをする。
- 涼しい服を着る。外に行くときは、ぼうしをかぶる。
- バランスのよい食事や、十分な睡眠をとる。
- 体調が悪いときは無理をしない。

おうちのかたへ



- ① 健康診断の結果一覧表をお配りしております。ご確認ください。
- ② 健康診断で治療や検査を勧められ、まだ未受診の場合は再度プリントをお配りしております。夏休みを使って受診をしていただき、報告書の提出をお願いします。