

# ほけんだより



令和4年7月7日 かもと稲田支援学校 保健室

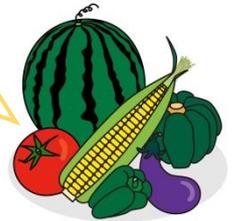


梅雨（つゆ）が明け、夏の暑さ（あつさ）の本番（ほんばん）がやってきたように感じ（かん）ます。  
子どもたち（こどもたち）の中には、「食欲（しょくよく）が出（で）ない」「元氣（げんき）が出（で）ない」など、  
夏バテ（なつばて）かなと思われる（おも）れることも増（ふ）えてきました。

規則（きそく）正しい（ただ）生活習慣（せいけつしゅうかん）を意（い）識（し）し、残（のこ）り少（すく）ない1学期（がっき）も元氣（げんき）に  
過（す）ごせるようにしまし（し）ょう。

## 夏野菜（なつやさい）で夏バテ（なつばて）防（ぼう）止（し）

給食（きゅうじよく）でもた（た）くさ（さ）ん  
使（つか）わ（わ）れ（れ）て（て）い（い）ま（ま）す



暑い（あつ）ときは、冷（つめ）たい物（もの）やあ（あ）っさ（さ）りした食（た）べ物（もの）でつ（つ）い（い）済（す）ませ（せ）が（が）ち（ち）に（に）な（な）ります。

しかし、夏バテ（なつばて）防（ぼう）止（し）には栄（えい）養（よう）バ（バ）ラ（ラ）ン（ン）ス（ス）よ（よ）く、1日（いち）3食（しよく）食（た）べ（べ）る（る）こ（こ）も（も）大（たい）切（せつ）です。特（とく）に、旬（しゆん）の夏（なつ）  
野菜（やさい）には、カ（カ）ロ（ロ）テ（テ）ン（ン）・ビ（ビ）タ（タ）ミ（ミ）ン（ン）C（C）・ビ（ビ）タ（タ）ミ（ミ）ン（ン）E（E）な（な）ど（ど）が（が）多（お）く（く）含（ふ）ま（ま）れ（れ）、水（すい）分（ぶん）を（を）た（た）っ（つ）ぷ（ぷ）り（り）含（ふ）ん（ん）で（で）い（い）る（る）の（の）  
で、体（からだ）を（を）冷（ひ）や（や）す（す）効（こう）果（か）や（や）利（り）尿（にょう）作（さ）用（よう）、便（べん）秘（ひ）解（かい）消（しょう）な（な）ど（ど）色（いろ）々（さ）な（な）効（こう）果（か）が（が）あ（あ）り（り）ま（ま）す。

## い（い）っ（っ）き（き）飲（の）み（み）で 水（すい）分（ぶん）補（ほ）給（きゅう）した（した）気（き）に（に）な（な）っ（つ）て（て）い（い）ま（ま）せ（せ）ん（ん）か（か）？

夏（なつ）は、特（とく）に水（すい）分（ぶん）補（ほ）給（きゅう）が（が）大（たい）切（せつ）と（と）は（は）知（ち）っ（つ）て（て）い（い）る（る）と（と）思（おも）い（い）ま（ま）す（す）が（が）、体（からだ）が（が）一（いち）度（ど）に（に）吸（きゅう）収（しゆう）で（で）き（き）る（る）  
水（すい）分（ぶん）は（は）200～250 ml くら（くら）い（い）と（と）言（い）わ（わ）れ（れ）て（て）い（い）ま（ま）す（す）。一（いち）度（ど）に（に）そ（そ）れ（れ）以（い）上（じょう）の（の）水（すい）分（ぶん）  
を（を）摂（と）っ（つ）て（て）も、尿（にょう）と（と）し（し）て（て）体（からだ）の（の）外（そと）に（に）出（で）て（て）い（い）っ（つ）て（て）し（し）ま（ま）い（い）ま（ま）す（す）。

水（すい）分（ぶん）補（ほ）給（きゅう）の（の）ポ（ポ）イ（イ）ン（ン）ト（ト）は（は）、「の（の）ど（ど）が（が）渴（かわ）ま（ま）え（え）」に（に）「こ（こ）ま（ま）め（め）に（に）」飲（の）む（む）こ（こ）と（と）す（す）。



## ！ マスク熱中症（なつちゅうしやう）に（に）注（ちゅう）意（い）！

友（とも）だ（だ）ち（ち）や（や）大（たい）切（せつ）な（な）人（ひと）を（を）守（まも）る（る）た（た）め（め）に（に）、マ（マ）ス（ス）ク（ク）は（は）必（ひつ）要（よう）で（で）す（す）が（が）、暑（あつ）い（い）日（ひ）に（に）マ（マ）  
ス（ス）ク（ク）を（を）し（し）て（て）い（い）る（る）と、熱中症（なつちゅうしやう）の（の）心（しん）配（ぱい）も（も）あ（あ）り（り）ま（ま）す（す）。「人（ひと）と2 m 以（い）上（じょう）離（な）  
れ（れ）て（て）い（い）る（る）と（と）き（き）」は（は）、マ（マ）ス（ス）ク（ク）を（を）外（はず）す（す）な（な）ど（ど）の（の）工（く）夫（ふう）を（を）し（し）ま（ま）し（し）ょう（ょう）。



※3年間使用しますので、大切にしましょう。

# けんこうのきろく



熊本県立かもと福田支援学校

小学部(1~3年・4~6年) 中学部 高等部

氏名 [ ]



## 「けんこうのきろく」の配付

今年度、みなさんが受けた健康診断の結果や身体測定の結果が書かれています。昨年度の結果と見比べられるようになっていきますので、この機会に、自分の体の成長を確認し、健康状態を振り返ってみましょう。



→「けんこうのきろく」は今後も使用しますので、夏休み前までに学校へ返却してください。

## 夏休みは治療のチャンス



それぞれの健康診断で病気の疑いや異常があった場合に、「〇〇検診の結果について」を配付しています。

健康診断後に「〇〇検診の結果について」をもらった人

現在の症状や必要に応じて、医療機関を受診し検査や治療を受けましょう。

受診した医療機関で受診報告書を記入してもらい、学校へ提出してください。

※すでに受診されている場合や、本人の状況などで受診を見合わせた場合もお知らせください。

### 保護者の皆様へ ~性に関する教育~

本校では、児童生徒の実態に合わせて、それぞれの学部で性に関する教育を実施しています。1学期は、それぞれの学部や学年で「プライベートゾーン」「体の清潔」「身だしなみ」などについて学習しました。基本的な内容で、とても大切なことなので、子どもたちの成長や発達段階に合わせて繰り返し行っています。ご家庭でも、子どもたちと一緒に考える機会にいただけたらと思います。

また、性に関する課題については、本人の悩みを親や支援者も理解しておくことで、適切な対応ができることにつながります。性に関して困っていることや悩んでいることがありましたら、担任または保健室へご相談ください。

#### やくそく1



たいせつなところは **みない!みせない!**

#### やくそく2



たいせつなところは **さわらない!さわせない!**

#### やくそく3



たいせつなところは **きれいにしよう!**

小学部の学習スライド(一部)