

ほけんだより 5月

令和6年5月17日 かもと稲田支援学校 高等部

新学期がスタートし一ヶ月が過ぎましたが、あっという間ではなかったでしょう。鹿本商工高校との体育大会もあり、それぞれに目標を立てて日々練習し、体を動かしている姿がとても輝いていました。

保健目標 生活習慣について考えよう

昨年度から引き続き、今年度も「生活習慣～食習慣・運動習慣について～」をテーマに健康の保持増進に取り組んでいきます。特に、今年度は食に関することについて紹介していきます。

「朝ご飯…なぜ、必要？」 → 3つのスイッチ ON



ご飯に含まれるブドウ糖は、脳の唯一の栄養源！



<p>あたまスイッチ</p> <p>脳にエネルギーが届き、集中力・やる気がでます！</p>	<p>からだスイッチ</p> <p>朝ご飯を食べることで体温が上がり、元気に運動・活動できます！</p>
--	---

おなかスイッチ

胃腸が動き、体の調子がよくなります！

★今後の健康診断日程★

5月22日(水) 13:00～	歯科検診 (全員)
5月27日(月) 9:00～	結核検診 (高1)
6月11日(火) 13:15～	耳鼻科検診 (全員)

体操服の準備をお願いします。

熱中症予防に重要な「暑熱順化(体が暑さに慣れること)」

体を暑さに慣れさせることが重要なため、実際に気温が上がり、熱中症の危険が高まる前に、無理のない範囲で汗をかくことが大切です。個人差はありますが、暑熱順化には数日から2週間程度かかるため、熱くなる前から余裕を持って有効な対策をし、暑さに備えましょう。

有効な対策とは…

★ウォーキング

できるだけ階段を使用するなど、意識して少し汗

をかかよう動きをしましょう。

目安の時間は20～30分です。

★筋トレ・ストレッチ

室内では、筋トレやストレッチで軽く汗をかくことができます。運動時の室内の温度には注意し、水分や塩分の補給をしましょう。目安の時間は、20～30分です。

★入浴

シャワーのみで済ませず、湯船にお湯をはって入浴しましょう。入浴の前後に十分な水分と適度な塩分を補給し、入浴して適度に汗をかくと良いでしょう。

体育や作業学習があるため、必ず水筒を持ってきましょう。



～保護者の皆様へ～

- 子どもたちが自らSOSを出したり、卒業後も困った時等に大人に相談したりできるように、スクールカウンセリングを多くの生徒に行っていきます。
- 学校で衣類が汚れた(嘔吐物・排泄物)場合は、他の生徒や職員への感染症予防の観点から、基本的には学校では洗わずに、そのまま御家庭へお返しします。御理解と御協力をお願いします。
- 健康診断の結果をお配りしています。必要時、早めに医療機関を受診してください。また、受診報告書を医療機関で記載してもらい提出をお願いします。