

ほけんだより

黒石原支援学校 保健室

みなさん、お久しぶりです！夏休みは変わりありませんでしたか？ゆっくり、リフレッシュもできましたか？長いと思っていた夏休みですが、あっという間に2学期が始まりましたね。まだまだ暑い日が続いていきますので、暑さ対策や感染症対策も続けながら、無理をせず少しずつ体と心を学校モードに戻していきましょう。文化祭や学習発表会、校外学習など、盛りだくさんの2学期です。また一緒にがんばりましょうね。

夏の疲労、残っていませんか？

- ・生活のリズムを見直す（早寝・早起き、朝ごはん）
- ・予定をつめ込み過ぎない（ゆったりモード）
- ・ぐっすり眠る（寝る前にスマホ・パソコンは見ない）
- ・お風呂にゆっくりつかる
- ・冷たいジュースやアイスを取り過ぎない

だるさや疲れは、「休みたい！」という体からのメッセージです。そんな人は自分をいたわりながら、少しずつ学校モードに切り替えていきましょう。



防災リュックの準備

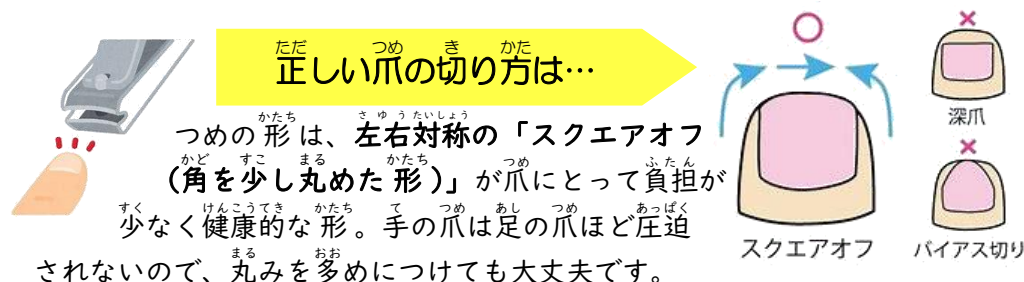
お願いします

衣服の内容、非常食や薬の期限、必要な人はケア用品の内容等を確認し、できるだけ早く持って来てください。

あなたのつめ、のびていませんか？



意外に多い、爪のケガ。爪には指先を守ったり、力を入れるときに支えるなど大切な役目があります。しかし伸びすぎていると割れたり、ひっかけてはがれたり、またはひっかいて誰かをケガをさせたり…とケガが増えます。



指先を真横から見たときに、爪と指の長さが同じになるように切るのが理想的です。ただし、爪の白い部分は、少し残して切りましょう。手を握ったときに、手のひらにあたる爪が気にならない程度というのもひとつの目安です。手の爪は1日に約0.1mm、1か月では約3mm伸びます。足の爪はその半分のスピードで伸びます。週1回は伸びていないか要チェックです！

