

ほけんだより 7月



くろいしはるしえんがっこう ほけんしつ
黒石原支援学校 保健室



いよいよ本格的な夏がやってきました！
気温や湿度が上がり、からだに負担がかかりやすい季節
です。自分のペースを大切にして、元気に過ごしましょう。

こまめに水分補給をしよう！

のどがかわく前に、コップ1杯のお水やお茶を飲む
のがポイントです。朝起きたとき、授業の前後、お
風呂の前後など、タイミングを決めて飲みましょう。
※水分の量に制限がある人は、お医者さんの指示
(きまり)をしっかりと守ってね。



エアコンを上手に使おう！

室内でも熱中症になることがあります。エアコンを
使って、部屋をすずしい温度(目安は 26~28℃)に
保ちましょう。



エアコンの風が直接当たるとからだがかたくなるよ！



上着やひざ掛けを使って冷えないようにしましょう！

しんどい時はすぐに休もう！

暑い日は、普段よりからだがかたくなります。
「なんだかヘンだな」「しんどいな」と思っ
たら、がまんしないで、すぐに先生やおうちの
人に伝えましょう。



頭が痛い・フラフラする



お腹が痛い・気持ち悪い



体がだるい・熱い

☆夏休みを楽しむために☆

もうすぐ楽しい夏休みですね。生活リズムをくずさないように、おうちでもお薬の時間や、寝る時間を守って健やかに過ごしましょう。

夏休みを元気に過ごすコツ

汗を吸った服をそのままにすると、からだがかたくなって風邪をひいたり、皮膚が荒れる原因になります。汗をかいたらすぐに着替えましょう！



みんなの健康を守るために…

本人やご家族に体調不良(風邪症状など)が見られる際には、必ず学校へご相談ください。感染拡大防止に努め、安心して登校できるような環境を整えたいと思っています。

