

保 健 だ よ り

はるやす ぐう
春休み号

松橋支援学校

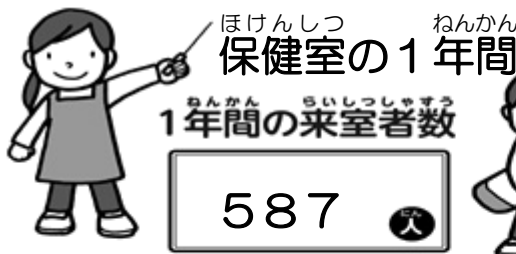
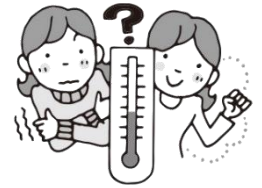
保健室

平成31年3月22日

おな きおん
同じ気温でも・・・



「天気予報では昨日と同じ気温だったのに、今日のほうが寒いなあ」と感じたことはありませんか？「寒い」「暑い」と感じるポイントは「体に入出入りする熱」に関係しています。風の強い日は寒く感じるのは、強い風が吹くと体に当たる空気の量が増え、空気が体から奪っていく熱の量も増えるからです。このように、人が感じる寒さや暑さの目安を『体感温度』と言います。少しずつ春めいてきましたが、まだまだ朝夜は寒い日が続きます。気温とともに『体感温度』も意識して、自分の体調にあわせた服装の調節をしましょう。



へいせい ねん がつ へいせい ねん がつ にち
平成30年4月から平成31年3月15日までのあいだに、保健室には587人が来ました。そのうち、病気では262人が来て「頭痛」が一番多く、けがでは325人が来て「すり傷・切り傷」が一番多かったです。

この一年間、健康についていろいろ考えることができましたか？進級してからも、自分の体を大切にしていきましょう！そして新年度の準備としてむし歯や体の不調がある人は、病院に行って治しておきましょう！



ねんかん けんこうせいかつ 1年間の健康生活のふりかえりをしよう

<p>いちねんかん 1年間のけんこうチェック</p>	<p><input type="checkbox"/> はやねはやおきできた</p>	<p><input type="checkbox"/> 元氣にからだをうごかした</p>	<p><input type="checkbox"/> 外から帰ったら手洗いうがいをした</p>
<p><input type="checkbox"/> のどがかわく、すきやういなく、むちんを食べて</p>	<p><input type="checkbox"/> 歯みがきをきちんとした</p>	<p><input type="checkbox"/> うんちを毎日出た</p>	<p><input type="checkbox"/> 毎日が楽しかった</p>