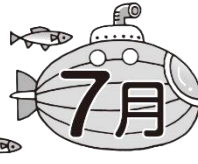


ほ(す)んだ(よ)り



松橋支援学校
保健室
令和2年7月1日

学校が再開して1ヶ月が経ちました。学校のリズムになってきたと思います。今年は、7月月末まで学校があります。暑いですが、熱中症に気をつけて頑張っていきましょう。

「う」のつく食べ物で暑気払い

夏の土用の丑の日といえ
ば？ うなぎはもちろん、他
にも「う」のつくものを食べ
ると、元気に夏を過ごせると
言われています。



これらの食材を取り入れて
元気な毎日を！

うなぎ

タンパク質・脂質・ビタミンが豊富。
栄養価が高く、夏バテ防止にも。

うどん

消化しやすく、胃腸にやさしい。食欲
が落ちているときにもおすすめ。

うめ干し

疲労回復効果のある、
クエン酸がたっぷり。
夏に不足しがちな塩分
の補給にも。



夏の疲れに食事・睡眠。もうひとつは？

暑さのせいで体がだるい、疲れがとれないという人はいませんか？ 「バランスのいい食事」「十分な睡眠」に加えて「お風呂に入る」を実践してみましょう。

どうしてお風呂が
いいの？

- ぬるめのお湯につかると、副交感神経の働きでリラックスできる
- クーラーや冷たい食べ物などが原因の夏の冷え性にも◎



おすすめ
オススメの
入浴方法

- 入浴前に水分補給をしておく
- 38～40℃のぬるめのお湯にゆっくりつかる(15～20分)
- 食欲が低下しているときは、お腹を温める半身浴でもOK



熱中症に注意！



6月から暑い日も多かったですね。水分をあまりとらずに運動や活動をして熱中症のような症状で保健室に来る人がいます。普段あまり水分を取らない人は意識してこまめな水分補給をしましょう。

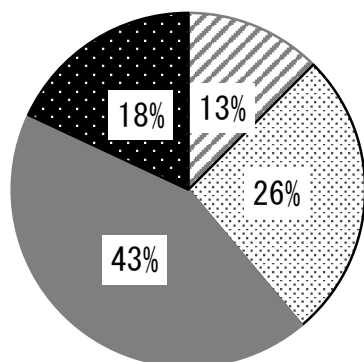
～新型コロナウイルス感染症アンケート結果～

新型コロナウイルス感染症の感染拡大により、感染への不安や長期間の休校などによるストレスを抱えている児童生徒の把握のために高等部を中心にアンケート調査を実施しました。その結果をまとめています。



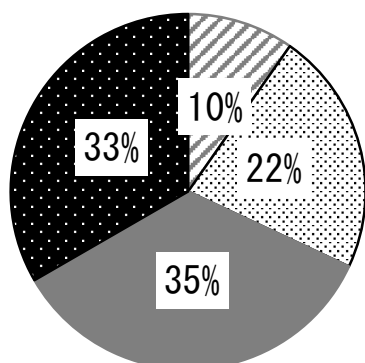
【1 知識について】

①新型コロナウイルス感染症について何か知っていますか。

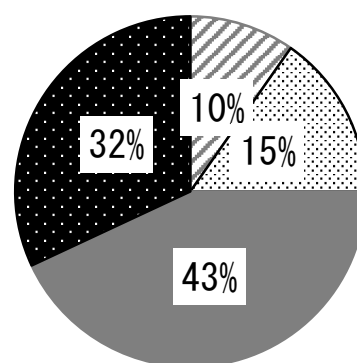


- 知らない
- ▨ 少し知っている
- まあまあ知っている
- かなり知っている

②新型コロナウイルス感染症はどのようにして広がっていくか知っていますか。



③新型コロナウイルス感染症が自分や家族にうつらないためにどうしたらよいか知っていますか。



【2 心配や不安、悩みについて】

新型コロナウイルス感染症に関連して、心配なこと、不安なこと、悩みはありますか。



心配などが『ある』と答えた人の内容について、最大3つまで回答してもらいました。

- | | | |
|------------|------------------------|---------------------|
| 体力のこと…11人 | 進路のこと…11人 | 新型コロナウイルス感染症のこと…10人 |
| 学習のこと…5人 | ゲームやインターネットの使用時間のこと…4人 | |
| 生活習慣のこと…4人 | 食生活のこと…4人 | 学校生活での人間関係のこと…3人 |
| 学校行事のこと…3人 | 健康のこと…3人 | 部活動・習い事のこと…1人 |
| 家庭生活のこと…1人 | その他…2人 | |